

Hanna Paavilainen & Satu Tompuri

**LIKUNNAN MERKITYS
VARHAISKASVATUKSESSA**
Halisko-liikuntakoulu Kotkassa

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

Marraskuu 2015

Tekijät	Tutkinto	Aika
Hanna Paavilainen & Satu Tompuri	Sosionomi	Marraskuu 2015
Opinnäytetyön nimi		
Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa Halisko-liikuntakoulu Kotkassa		49 sivua 6 liitesivua
Toimeksiantaja		
Karhulan Urheilijat ry		
Ohjaaja		
Lehtori Virve Remes		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia lasten liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa. Työ toteutettiin järjestämällä Halisko-liikuntakoulu kerran viikossa Kotkan Metsolassa alle 10-vuotiaille lapsille. Ryhmän toimintaa havainnoitiin jokaisella tapaamisella. Ohjaajan roolin merkitystä kysyttiin sekä aikuisilta että lapsilta erillisten kyselylomakkeiden avulla. Liikuntakoulun kehittämistarpeita mietittiin ensimmäisen kauden jälkeen opinnäytetyön työstämisen yhteydessä.</p> <p>Halisko-liikuntakoulun tavoitteet toteutuivat toimintakauden aikana. Pää tavoitteina olivat liikunnan ilo ja lasten omaehtoinen liikunta sekä levon ja ravinnon merkityksen painottaminen. Kyselyjen kautta selvisi, että ohjaajan rooli liikuntakoulussa oli sekä lapsille että erityisesti aikuisille hyvin merkittävä. Ohjaajaa pidettiin tärkeänä esimerkkinä sekä hyvän ja turvallisen ilmapiirin luojana. Kehittämistarpeiksi löydettiin suunnitelmallisempi toiminta sekä monipuolisempi tarkastelu levon ja ravinnon tärkeyden suhteen.</p> <p>Liikuntakoulu oli suosittu ja sen toiminta jatkui koko kauden yhtä suosittuna. Tästä kertoivat sekä lasten että aikuisten kyselyt kauden loputtua liikuntakoulun jatkosta. Toivottiin toimintaa myös kesäksi. Kesän liikuntakoulu piti taukoa, mutta toiminta jatkui lokakuussa 2015.</p>		
Asiasanat		
lapsen kehitys, liikunta, ryhmä, varhaiskasvatus		

Authors	Degree	Time
Hanna Paavilainen & Satu Tompuri	Bachelor of Social Services	November 2015
Thesis Title		
The Meaning of Physical Education in Early Childhood Halisko-playschool in Kotka		49 pages 6 pages of appendices
Commissioned by		
Karhulan Urheilijat ry		
Supervisor		
Virve Remes, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to look into the significance of physical education in early childhood. The base of this thesis was done by organizing Halisko-playschool regarding physical education once a week in Metsola, Kotka. The playschool was for children under the age of 10. The group's activity was observed every time the group met. The instructor's significance was asked using questionnaires for both the children and their parents. The need to develop the playschool regarding physical education was discussed when writing this thesis.</p> <p>The results showed that the goals for Halisko-playschool regarding physical education were met during the first term. The main goals were to have fun while exercising, optional exercising and to emphasize the meaning of resting and eating healthy food. The results also showed that the instructor's role was significant to the children and especially to their parents. The instructor was seen as an important example as well as a creator of good and safe atmosphere. For developing the playschool, more precise planning was suggested as well as more versatile review of rest and healthy food.</p> <p>The playschool was very popular and it continued to be so right until the end of the term. A good sign of the popularity was that both the children and their parents asked if the playschool was going to have a new term the next autumn. The parents and the children also hoped there would be a playschool in the summer too. At this point, the playschool took a break during the summer but started a new term in October 2015.</p>		
Keywords		
child development, early childhood, group, physical education,		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HALISKO-LIIKUNTAKOULU	8
2.1	Halisko-liikuntakoulun tavoitteet.....	8
2.2	Halisko-liikuntakoulun perustaminen	9
3	LAPSEN KEHITYS	10
3.1	Motorinen kehitys.....	11
3.2	Persoonallisuuden kehitys	13
3.3	Kognitiivinen kehitys ja oppiminen	15
3.4	Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys	16
4	VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA.....	18
4.1	Varhaiskasvatus	18
4.2	Lasten osallisuus	20
4.3	Liikunta varhaiskasvatuksessa	21
5	RYHMÄ JA SEN OHJAAMINEN.....	23
5.1	Ryhmän vaiheet.....	24
5.2	Toimiva ryhmä	26
5.3	Ryhmän ohjaaminen.....	27
5.4	Omat roolimme ohjaajina	30
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	31
6.1	Tutkimuksen eettisyys	31
6.2	Tutkimuskysymykset.....	32
6.3	Toimintatutkimus vai toiminnallinen opinnäytetyö?	32
6.4	Tutkimusmenetelmät	33
7	KOTKAN HALISKO-LIIKUNTAKOULU.....	35
7.1	Halisko-liikuntakoulun tavoitteet.....	36
7.2	Ryhmä	36
7.3	Ohjaajan rooli.....	37
7.4	Kyselyt	38

7.5	Tulkinta	41
7.6	Kehitysehdotuksia.....	42
7.7	Jatkotutkimusideoita	43
8	LOPUKSI	43
	LÄHTEET	47
	LIITTEET	

Liite 1. Kyselylomake vanhemmille

Liite 2. Kyselylomake lapsille

Liite 3. Diplomi liikuntakoululaisille

Liite 4. TUL:n päivän juhlan ohjelma

Liite 5. Sydänviikon perhetapahtuman mainos

Liite 6. Konserttitalon korttelikirppiksen mainos

1 JOHDANTO

Nykypäivän lapset liikkuvat huolestuttavan vähän. Ennen lapset lähtivät omaehtoisesti leikkimään pihaleikkejä. Lapsia oli paljon, ja leikit, kuten kirkonrotta, rokkapata tai kymmenen tikkua laudalla, kestivät usein aamusta iltaan, puhumattakaan pyöräilystä ja uimisesta kesäisin tai hiihtämisestä ja luistelemisesta talvisin. Nuo pihaleikit kehittivät luonnostaan lasten motorisia taitoja, sanoo toimittaja Jaakko Luoman (2015) haastatteleva liikuntatieteen tohtori Arja Sääkslahti. Hän sanoo myös, että nykyisin jopa kolmasosalla koulutulokkaista on ongelmia jollakin motorisen kehityksen osa-alueella. Heillä voi olla esimerkiksi vaikeuksia tasapainon tai juoksemisen kanssa. Jotkut lapset saattavat olla myös niin sanottuja varvastajia eli varpaillaan kävelijöitä. Se on merkki siitä, että vähäinen liikunta on aiheuttanut neurologisen viivästymän ja lapsen normaali liikkuminen on vasta tulossa. (Luoma 2015.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa. Havainnoimme sitä varten Kotkassa toimivaa Halisko-liikuntakoulua. Opinnäytetyömme toimeksiantajana oli kotkalainen urheiluseura, Karhulan Urheilijat ry, joka pitää yllä yleisurheilukouluja 5–15-vuotiaille lapsille. Urheilukoulut toimivat talvikaudella Kyminkartanon, Pihkoon ja Otsolan koulujen liikuntasaleissa sekä Ruonalan urheiluhallilla. Lisäksi seuralla on valmennusryhmiä 12-vuotiaille ja sitä vanhemmille urheilijoille. Tutkimuksen kohteena ollut liikuntakoulu ei ollut varsinainen yleisurheilukoulu, vaan se toimi niin sanottuna Halisko-liikuntakouluna, jossa päätarkoituksena on iloinen yhdessä liikkuminen, eivätkä niinkään yleisurheilun perusteet. Tämän opinnäytetyön toinen kirjoittaja on toiminut yleisurheilukoulujen ohjaajana vuodesta 2007 alkaen. Kirjoittajan ollessa Työväen Urheiluliiton (TUL) piirikokouksessa keväällä 2014 seuralle tarjottiin mahdollisuutta aloittaa Halisko-liikuntakoulu. Samalla tarjoutui mahdollisuus tutkia toiminnan aloittamista Kotkassa ja arvioida Haliskokoulua liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Tämän opinnäytetyön molemmat kirjoittajat toimivat ohjaajina liikuntakoulussa. Muutaman ensimmäisen kerran meillä oli apuna yksi urheilukoulun ohjaajista ja yksi seuran nuorista urheilijoista toimi koko kauden ajan meidän apuohjaajanamme. Karhulan Urheilijoilta saimme vapaat kädet toteuttaa liikuntakoulun koko toiminnan sekä itse tutkimuksen.

Rajasimme aiheemme liikuntaan ja varhaiskasvatukseen. Tarkastelimme teorian avulla lapsen kehitystä, varhaiskasvatusta ja liikuntaa sekä ryhmää ja ryhmän ohjaamista. Päätimme tarkastella lasten kehitystä ja sen osa-alueita, sillä ne vaikuttavat muun muassa lasten liikuntataitoihin ja ryhmässä toimimiseen. Halusimme tarkastella myös varhaiskasvatusta ja liikuntaa, sillä pidämme liikunnan ohjaamista osana varhaiskasvatusta. Ryhmän ja sen ohjaamisen tarkasteleminen oli olennaista, sillä itse ohjasimme liikuntakoulussa.

Liikuntakoulu aloitti toimintansa lokakuussa 2014. Joulutauon jälkeen teimme kyselyn sekä liikuntakoululaisille että heidän vanhemmilleen. Vanhemmille suunnatun kyselyn tarkoituksena oli selvittää vanhempien mielipiteitä liikuntakoulusta, sen merkityksestä heidän lapsilleen sekä ohjaajan roolin merkityksestä. Lapsille suunnatun kyselyn tarkoituksena taas oli selvittää lasten mielipiteitä ja toiveita liikuntakoulusta. Havainnoimme myös koko kauden ajan lasten toimintaa keräten havainnointiaineistoa kyselyaineistomme rinnalle.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tutkimuskysymyksiksemme valikoitui kolme kysymystä, joihin työme avulla etsimme vastausta. Ensimmäisenä kysymyksenä oli, toteutuvatko Halisko-hankkeen liikuntakasvatustavoitteet Kotkan liikuntakoulussa. Toisena kysymyksenä oli, mikä on ohjaajan rooli liikuntakoulussa ja kolmantena, miten liikuntakoulua pitäisi kehittää. Mielestämme oli tärkeää tarkastella Halisko-hankkeen liikuntakasvatustavoitteita ja niiden toteutumista omassa liikuntakoulussamme. Lapset liikkuvat nykyisin liian vähän, ja omaehtoisen liikunnan määrä vähenee koko ajan. Yhtenä hankkeen tavoitteista olikin juuri omaehtoisen liikunnan lisääminen. Myös ohjaajan roolin tarkastelun näimme tärkeänä, sillä ohjaajan merkitys on mielestämme oleellinen ohjatussa liikunnassa. Hyvä ja kannustava ohjaaja voi olla ratkaisevassa asemassa lapsen liikuntaharrastuksen jatkumisessa. Liikuntakoulun kehittämistä taas oli tarpeen tutkia siksi, että voitaisiin välttyä tulevilla kausilla samoilta virheiltiltä, joita ensimmäisellä kaudella mahdollisesti teimme.

2 HALISKO-LIIKUNTAKOULU

Kotkassa lokakuussa 2014 toimintansa aloittanut Halisko-liikuntakoulu on yksi eri puolilla Suomea toimivista liikuntakouluista. Halisko-liikuntakoulu on opetus- ja kulttuuriministeriön tukema hanke. Hankkeessa toteutetaan monipuolisia liikuntakouluja alle 12-vuotiaille lapsille eri puolilla Suomea. (TUL 2015.)



Kuva 1. Halisko-logo

Liikuntakouluilla on käytettävissään Halisko-temppurata, jonka välineistössä on huomioitu ketteryys, tasapaino, nopeus, kehonhallinta, voima ja liikunnan ilo. Temppurataan kuuluu muun muassa tukialustoja, heitto- ja viestikapuloita, aitarimoja, kapuloita, aitojen pystytuupareja, pyöreitä tasapainolautoja, tasapainopuomeja, heittotaulu sekä säilytyslaatikko, joka muuntuu ryömintäputkeksi. (TUL 2015.) Myös Kotkassa tämä välineistö on käytettävissä.



Kuvat 2-4. Halisko-temppuradan välineitä (TUL 2015)

2.1 Halisko-liikuntakoulun tavoitteet

Halisko-liikuntakoulujen tavoitteena on lisätä lasten omaehtoisen liikunnan määrää sekä heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan. Tarkoi-

tuksena on luoda lapsille tasavertaiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen ja siksi liikuntakoulut ovat edullisia ja monipuolisia. Liikuntakoulussa tärkeää on iloinen yhdessä liikkuminen. Keskeisinä teemoina ovat liikunta, ravinto ja uni. Liikunta on lapsille luonnollista. Lasten tulisi liikkua omaehtoisesti vähintään tunnista kahteen tuntiin päivittäin. Ohjattu liikunta on hyvä lisä tähän, mutta arkiliikuntaa (pyöräily, käveleminen, portaiden kiipeäminen) tulee myös korostaa. Lapsen motoriset perustaidot paranevat myös liikuttaessa erilaisissa maastoissa. Tärkeää myös intervallityyppinen liikkuminen, joka kuuluu useimpiin perinteisiin pihaleikkeihin, kuten hippoihin, kiipeilyleikkeihin ja pallopeleihin. Aktiivisesti liikkuva lapsi liikkuu todennäköisesti myös aikuisena. (Halisko 2015a; Halisko 2015b.)

Halisko-liikuntakoulun tavoitteiden lisäksi Halisko-hankkeessa on määritelty lasten terveelliset elämäntavat, kuten riittävä lepo ja laadukas ravinto. Samoin kuin liikuntatottumukset, myös ravitsemustottumukset luodaan jo varhaislapsuudessa. Kasvavalle lapselle monipuolinen, terveellinen ja säännöllinen ruokavalio on tärkeää. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä päivittäin viisi annosta, kalaa vähintään kahdesti viikossa. Hiilihydraateiksi tulisi valita hyviä hiilihydraatteja, kuten täysjyväviljatuotteita. Rasvan laatuun sekä sokerin ja suolan määrään tulisi myös kiinnittää huomiota. Kolmas keskeisistä teemoista on uni, jolla on tärkeä merkitys lasten hyvinvoinnin kannalta. Uni paitsi edistää lasten kasvua ja kehitystä, myös mahdollistaa oppimisen ja opitun muistiin painumisen. Unen puutteesta taas voi seurata levottomuutta, keskittymiskyvyttömyyttä sekä ärtyneisyyttä. Säännöllinen nukkumisrytmi on lapsille tärkeä. Leikki-ikäiset lapset tarvitsevat unta 10–13 tuntia vuorokaudessa. (Halisko 2015b.)

2.2 Halisko-liikuntakoulun perustaminen

Halisko-liikuntakoulutoiminnan käynnistämiseen tarvitaan urheiluseuralta henkilö, jonka johdolla liikuntakoulu perustetaan. Urheiluseuran johdon on hyväksyttävä toiminnan aloittaminen sekä annettava tarvittaessa taloudellista apua esimerkiksi välineiden hankintaan. Seuran johdon tai jaostojen tehtävänä on huolehtia markkinoinnista sekä yleisestä tiedottamisesta. Vastuuta on hyvä jakaa ohjaajien ja seuran muiden henkilöiden kanssa. Liikuntakoulun perustamisvaiheessa on hyvä kartoittaa kaikki ohjaajaehdokkaat. Liikuntakoululle on

myös hyvä nimetä johtaja, joka huolehtii kokonaissuunnitelmasta sekä yhteydenpidosta seuran johtoon ja jaostoihin sekä lasten vanhempiin. Lasten vanhemmille kannattaa kertoa liikuntakoulun tavoitteet ja luonne. Lisäksi heitä voi kannustaa mukaan toimintaan. Taloudellisesti liikuntakoulu ei vaadi paljon rahaa, mutta täysin rahatta se ei kuitenkaan pyöri. Urheiluseuran johto osallistuu usein liikuntakoulujen kustannuksiin. Lapsilta peritään myös kausimaksu, jolla katetaan kuluja. Kausimaksun tulee kuitenkin olla edullinen, jotta Haliskon tavoite täyttyy. (Halisko 2015c.)

Kotkan Halisko-liikuntakoulu perustettiin yhteistyössä seuran puheenjohtajan sekä Työvään Urheiluliiton silloisen Halisko-vastaavan kanssa. Perustamisesta tehtiin kirjallinen sopimus. Toinen tämän opinnäytetyön kirjoittajista nimettiin liikuntakoulun vastuuhenkilöksi. Osana seuran johtokuntaa kirjoittaja on siten myös jatkuvasti yhteydessä seuran johdon kanssa. Seuran yleisestä tiedottamisesta vastasi urheilukoulujaosto, mutta liikuntakoulun omasta tiedottamisesta vastasi vastuuhenkilö. Liikuntakoululle ei syntynyt kustannuksia tilavuokrasta, sillä Kotkan kaupunki tarjosi maksuttomia salivuoroja eri koulujen saleilla. Liikuntakoulumme sai käyttöönsä Metsolan koulun liikuntasalin. Seuran yleisurheilukoulujen kausimaksu on aina ollut edullinen, mikä on myös yksi Haliskon tavoitteista. Liikuntakoulun kausimaksuksi päätettiin siten laittaa sama hinta kuin urheilukoululla.

3 LAPSEN KEHITYS

Ihminen nähdään usein psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena. Kehityksen eri osa-alueet ovat tiiviisti toisiinsa kytkeytyneitä. (Ojanen, Ritmala, Sívén, Vihunen & Vilén 2013, 64.) Psykykinen ulottuvuus käsittää kaiken älyllisen, tunneperäisen ja henkisen, fyysinen ulottuvuus taas fyysisen ja fysiologisen toiminnan. Sosiaalinen ulottuvuus puolestaan käsittää läheissuhteet, työorganisaation ja yhteiskuntarakenteen. (Conscientia 2014.) Päätimme kuitenkin tässä luvussa tarkastella muutamaa osa-aluetta erillisinä. Valitsimme tarkastelumme kohteiksi motorisen kehityksen, persoonallisuuden kehityksen, kognitiivisen kehityksen ja oppimisen sekä sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen. Tarkastelemalla näitä osa-alueita erillisinä voi muodostaa paremman kokonaiskuvan lapsen kehityksestä. Kummallakin tämän opinnäytetyön kirjoittajalla

on aikaisempia opintoja, joiden pohjalta osasimme ottaa tämän myös huomioon liikuntakoulua ohjatessamme. Käsittelemme tässä luvussa lapsen kehitystä liittäen teorian omaan havainnointiaineistoomme.

3.1 Motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehittymistä. Motorinen kehitys jatkuu pitkälle aikuisuuteen saakka. (Ojanen ym. 2013, 123.) Motorisia perustaitoja (kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potku- ja lyöntiliikkeet) ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen itsenäisesti elämästä. Motoriset perustaidot kehittyvät, kun lapset saavat tarpeeksi harjoitella liikuntaa. Motoristen perustaitojen oppiminen on tärkeää siksi, että voidaan oppia muidenkin liikuntamuotojen (esimerkiksi pyöräily, luistelu, uinti, hiihto) perustaidot. 5–6-vuotiaille lapsille on tarpeen opettaa myös karkeamotorisia taitoja esimerkiksi monipuolisilla pallonkäsittelytehtävillä. Karkeamotoriset taidot ovat oleellisia hienomotoristen taitojen oppimisen kannalta. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137, 139.)

Liikuntakoulumme yksi tärkeimmistä tehtävistä oli antaa lapsille mahdollisuuksia harjoittaa motorisia perustaitoja. Tarjosimme monenlaisia mahdollisuuksia juoksemiseen, hyppäämiseen, heittämiseen ja kiinniottamiseen. Lapset saivat kiipeillä puolapuilla ja köysissä sekä roikkua renkaissa. He saivat tehtäväkseen lisäksi erilaisia koordinaatioharjoituksia. Koordinaatio on liikkeiden ja liikkeiden yhdistelmien hallintaa, johon liittyy myös rytmin, voiman ja nopeuden säätely. Koordinaatiota harjoitetaan tuttujen liikkeiden avulla. Tuttuja liikkeitä tehdään poikkeavalla tavalla. Esimerkiksi juostessa vaihdetaan nopeasti suuntaa, nostetaan polvia ylös tai kantapäitä pakaroihin tai vaihdellaan liikkeellelähtöasentoa.

Motorinen kehitys on aiemmin nähty erilaisena, toisiaan seuraavien jaksojen sarjana, ei niinkään jatkuvana prosessina, kuten nykyisin ajatellaan. Motorinen kehitys voidaan nähdä myös kehityksellisinä siirtyminä ja uuden syntymisenä. Tätä kuvaa dynaamisten systeemien teoria. Teorian mukaan uusi ei ole ainoastaan uutta, vaan siihen sisältyy aina aineksia aiemmin opitusta. Se luo samalla perustan myöhemmälle oppimiselle ja vahvistaa lasten mahdollisuuksia oppia uusia taitoja ja kykyjä. Motorinen kehitys etenee hierarkkisesti niin, että

ensin on opittava pienempiä taitoja, jotka myöhemmin yhdistyvät suuremmiksi ja vaativammiksi taidoiksi. Motorisen kehityksen kannalta pienikin muutos voi olla hyvin keskeinen ja kriittinen. Kaikki tekijät eivät kuitenkaan kehity samaan aikaan, mikä lisää kehityksen dynaamisuutta. Dynaamisten systeemien teorian avulla on alettu ymmärtää yksilölliset erot lasten kehityksessä. Erot kehon rakenteissa, lihasten ominaisuuksissa tai energiatasossa näkyvät silloin, kun lapset opettelevat uusia motorisia taitoja tai ratkaisevat ongelmia. Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti. Kehityksessä keskeistä on itseohjautuva, tutkiva toiminta. (Zimmer 2002, 58–59; Numminen 2005, 96–99; Karvonen, Siren-Tiuksanen & Vuorinen 2003, 35–37, 41.)

Liikuntakoulussamme nämä erot lasten motorisessa kehityksessä tulivat esille harjoiteltaessa esimerkiksi kuperkeikkaa. Toiset lapset oppivat sen jo hyvin varhain, mutta toisille se tuottaa suuria vaikeuksia, eivätkä he osaa sitä välttämättä vielä kouluiässäkään. Myös erilaiset hyyt ja kiipeäminen sujuivat joiltakin lapsilta paremmin kuin toisilta. Tarjosimme jokaiselle lapselle kuitenkin mahdollisuuden liikkeiden kokeilemiseen.

Liikunta vaikuttaa myös lasten tuki- ja liikuntaelimistön kehittymiseen. Alle kouluikäisten lasten elimistö kestää kerrallaan paljon vähemmän rasitusta kuin vanhempien lasten. Varhaislapsuudessa lasten tuki- ja liikuntaelimistö on joustava, sillä heidän luustostaan on suurempi osa rustoa kuin aikuisilla. Lihasmassan osuus kehonpainosta taas on lapsilla pienempi kuin aikuisilla ja siten lasten lihaksisto on alttiimpi väsymiselle. Lasten toiminta saattaa näyttää väsymättömältä, mutta todellisuudessa siihen sisältyy paljon lyhytkestoisia suorituksia, joiden välissä he pitävät lepotaukoja, kuten vaikkapa hippaleikissä, kun hippa on ottanut leikkijän kiinni. Lapset voivat kokea rasittavana yksipuolisen lihastoiminnan (esimerkiksi istumisen pitkään paikoillaan). Ulkoilu rentouttaa lapsia ja poistaa stressiä. Tämänikäisten lasten koordinaatiokyky (muun muassa tasapainokyky) edistyy myös samalla, kun hienomotoriset taidot kasvavat. Nopea motorinen kehitys esikouluiässä selittyy leikin ja liikunnan tarpeella, luontaisella uteliaisuudella, tarmokkuudella sekä vakaalla pyrkimyksellä uuden kokemiseen ja oppimiseen. Lasten motoristen taitojen kehittymisen kannalta aikuisilta vaaditaan tässä vaiheessa kannustusta, eikä liian tiukoja rajoja. Innokkaat liikkujat saattavat usein satuttaa itseään, vaikkapa kaatuessaan polkupyörällä tai pudotessaan kiipeilytelineeltä. Sen sijaan, että aikuiset moittivat lasta kömpelöksi tai valittavat repeytyneistä vaatteista, tulee

heidän kannustaa lapsia yrittämään uudelleen. Lasten tulee saada harjoitella, jotta he oppivat. (Karvonen ym. 2003, 41–43; Zimmer 2002, 62–63; Ojanen ym. 2013, 129.)

3.2 Persoonallisuuden kehitys

Lapsilla on aikuisten tavoin käsitys itsestään eli luonteestaan, erilaisuudestaan, kyvyistään, arvoistaan ja toiveistaan. Lapsen persoonallisuus kehittyy vuorovaikutuksessa häntä hoitavien aikuisten kanssa. Varhaislapsuudella on suuri merkitys lapsen persoonallisuuden kehittymisessä. Persoonallisuuden kehityksestä on monenlaisia teorioita. Erik H. Eriksonin, Margaret Mahlerin ja Sigmund Freudin teorioiden, vaikka jo vanhentuneiden, kanssa ollaan osin samaa mieltä vielä nykyisissäkin kasvatusnäkemyksissä. Daniel Sternin uudempi teoria lapsen minän synnystä listaa viisi erilaista maailmaa (tunteiden maailma, lähin sosiaalinen maailma, mielenmaisemien maailma, sanojen maailma ja kertomusten maailma), jotka vastaavat minäkokemuksen ja ihmissuhteiden erilaisia tasoja ja joiden aikana saavutetut minäkokemukset ja ihmissuhteet vaikuttavat ihmisen kokemuksiin koko hänen elämänsä ajan. Siirtyessään maailmasta toiseen lapset eivät jätä edellistä maailmaa taakseen tai korvaa sitä, vaan uusi maailma tuo jotain lisää edelliseen. Minän kehittymiseen ja minäkäsitykseen liittyy olennaisesti myös itsetunto. Itsetunto tarkoittaa itsensä tiedostamista, tuntemista ja arvostamista. Lapsella on yleensä vahva itsetunto, jos hänen käsityksensä itsestään (minäkäsitys) vastaa hänen todellisia ominaisuuksiaan (minä). Iän myötä minäkäsitys alkaa eriytyä ja siitä alkaa erottua erillisiä osa-alueita. 6–7-vuotias lapsi osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan, kuten pituutta, painoa, hiusten ja silmien väriä, mutta esimerkiksi rehellisyyden, älykkyyden ja seurallisuuden kaltaisten psyykkisten ominaisuuksien arvioiminen on vielä vaikeaa. Tämänikäisillä tavallista on myös yhden positiivisen tai negatiivisen ominaisuuden yleistäminen koskemaan muitakin osa-alueita. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 13; Ojanen ym. 2013, 145, 153–154; Stern 1992, 23; Aho 2002, 20, 26.)

Lapset kehittävät kuvan omista taidoistaan kehollaan ja kehostaan saamiensa kokemusten avulla, ja saavat siten käsityksen omasta minästään. Kun kuulee pienten lasten sanovan ”minä itse”, on se heidän ensimmäinen itsenäistymisen ilmauksensa. He haluavat pukea itse, kävellä ilman toisten apua, kiivetä ja

hypätä. Lapsen identiteetin kehityksen perustana ovat hänen ensimmäisten elinvuosiensa fyysiset kokemukset. Lasten identiteetin ankkuroitumiselle tärkeitä tuntomerkkejä ovat ulkonäkö ja fyysinen hahmo. Kehon koolla ja voimakkuudella on suuri merkitys varsinkin esi- ja alakouluikäisillä lapsilla, sillä heidän sosiaalinen arvojärjestyksensä pohjautuu usein juuri näihin ominaisuuksiin. Lapset oppivat kokeilemalla. Omista kyvyistään lapset saavat käsityksen, kun he yhdistävät toimintansa tuloksen omaan osaamiseensa. Lapset joutuvat usein myös käsittelemään toisten lasten tai aikuisten arvioita omista kyvyistään. He alkavat verrata itseään toisiin lapsiin sekä helposti myös mieltävät itsensä taitamattomiksi tai hitaiksi, jos he saavat sellaista palautetta toisilta lapsilta tai aikuisilta, vaikka todellisuudessa asia olisikin päinvastainen. (Zimmer 2002, 21–23.)

Liikuntakoulussamme kiinnitimme erityisesti huomiota siihen, että annoimme lapsille positiivista palautetta. Annoimme positiivista palautetta myös silloin, kun lapsi ei täysin osannut jotakin harjoitetta. Joku lapsista saattoi toisinaan olla siinä käsityksessä, että hänen olisi tullut osata jokin taito jo tullessaan liikuntakouluun. Käytimme paljon aikaa siihen, että kerroimme lapsille, että liikuntakoulussa ollaan sitä varten, että siellä opitaan uusia taitoja, eikä kaikkia taitoja tarvitse oppia heti.

Ihmisen myöhemmän persoonallisuuden varhainen, biologinen perusta on temperamentti, joukko synnynnäisiä taipumuksia tai valmiuksia, joiden pohjalta lapsen saama kasvatus sekä kulttuurin arvot ja normit muokkaavat persoonallisuuden. Temperamentti syntyy ennen kuin ympäristö ehtii siihen vaikuttaa, persoonallisuus taas juuri ympäristön vaikutuksesta. Temperamentti voidaan määritellä ihmisen yksilölliseksi tavaksi toimia. Se näkyy vaikkapa ihmisen tavassa ilmaista tunteitaan, hänen tarkkaavuudessaan sekä hänen aktiivisuudessaan. Temperamenttipiirteet ovat suhteellisen pysyviä, eivätkä riipu iästä tai tilanteista. Ihmisen persoonallisuus taas erottaa hänet muista ihmisistä. Se on ihmisen tyypillisin, aidoin ja syvin olemus ja nähdään usein kokonaisuutena. Persoonallisuuteen kuuluvat ihmisen asenteet, arvot, tarpeet, tavoitteet, hallintakeinot, taidot, kyvyt ja toimintamallit. Persoonallisuuden muotoutuminen pohjautuu temperamenttiin sekä erilaisiin vuorovaikutusprosesseihin ihmisen sosiaalisessa ympäristössä. Lapsen persoonallisuuden kasvuprosessi voidaan nähdä paitsi hänen sosiaalistumisenaan yhteisön jäseneksi,

myös hänen yksilöllistymiskehityksensä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 36–37, 43,197; Lehtinen ym. 2007, 13; Laine 2005, 16.)

3.3 Kognitiivinen kehitys ja oppiminen

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedon käsittelyä ja sen kehittymistä. Erilaiset oppimisteoriat voidaan jakaa muun muassa kognitiivisiin, behavioristisiin ja konstruktivisiin teorioihin. Kognitiivisissa oppimisteorioissa korostuvat tiedon organisointi ja prosessointi. Behavioristisissa oppimisteorioissa taas korostuu käyttäytymisen vaikutus oppimiseen. Konstruktivistinen oppimisteoria painottaa vuorovaikutusta oppijan ja ympäristön välillä ja siksi se soveltuu ehkä parhaiten lasten oppimisen ohjaamisen taustalle. Konstruktivistinen oppimisteoria nostaa esille lapsen (oppijan) näkökulman. Aikuisten tehtävänä on kuunnella lasta, hänen ajatuksiaan ja ideoitaan sekä antaa lapsen tutkia ympäristöään. Teoria korostaa myös autenttisen (arkipäiväisen) oppimisen merkitystä. Leikkiminen on lapselle luontaisin oppimisen muoto ja sen varjolla voidaan lapsille opettaa myös monia arkipäivän taitoja, kuten kodin askareita, kasvimaan hoitamista, hintojen vertailua ostoksilla tai kokojen vertailua. Vierailut lapsen maailmaa lähellä olevissa kohteissa (esimerkiksi museoissa ja näyttelyissä) edistävät myös osaltaan lapsen autenttista oppimista opettamalla lasta kohtaamaan uusia tilanteita ja näkemään erilaisia mahdollisuuksia. Oppiminen on myös kulttuurinen ja vuorovaikutuksellinen prosessi. Lapset oppivat ohjatun osallisuuden (guided participation) kautta. Uutta opitaan seuraamalla muiden – lasten, omien vanhempien tai muiden aikuisten – toimintaa sekä saamalla samalla opastusta. Niin lapset kuin aikuisetkin oppivat jatkuvasti. Jokainen kehittyä omalla tavallaan ja jokaisella on oma yksilöllinen oppimisen polkunsä. (Kronqvist 2011, 18–21.)

Liikuntakoulussamme kiinnitimme huomiota myös siihen, että kuuntelimme lapsia. Lapsilla oli usein paljon asiaa ja monia ideoita erilaisiin leikkeihin. Lapsille oli hyvin tärkeää saada kertoa meille ohjaajille säännöt sellaiseen leikkiin, jota me emme tunteneet. Se sai heidät tuntemaan itsensä tärkeiksi. Liikuntakoulussa lapset oppivat myös erilaisia taitoja seuraamalla ohjaajien ja taitavampien ryhmätovereiden toimintaa.

Lapsen kognitiivisia taitoja muokkaa myös aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta. Tämän toiminnan välityksellä pienet lapset rakentavat itselleen mielikuvia. He kokeilevat, testaavat, tutkivat, vertailevat, miettivät syy-seuraussuhteita sekä tekevät johtopäätöksiä. He käyttävät leikkiessään kaikkia aistejaan. He oppivat toiminnan ja kehollisten kokemusten yhteydessä myös sanojen merkityksiä. Liikunnalla on myös suuri merkitys, sillä pelit, leikit ja kisailut herättävät vahvoja tunteita. Ryhmään tai joukkueeseen kuuluminen on tärkeää ja lisää paitsi yhteenkuuluvuuden tunnetta, myös harjaannuttaa tunteiden ilmaisun säätelyyn. Henkisesti tasapainoinen, hyväksytyksi itsensä kokeva lapsi pystyy tasapainoiseen vuorovaikutukseen. Suorittamiselle vastapainona toimiva kehollinen ilmaisu tarjoaa lapsille mahdollisuuden luontevasti ilmaista tunteitaan ja omia ajatuksiaan liikkuen, leikkien, tanssien ja näytellen. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137–138.)

3.4 Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys on koko elämänpituisen vaihe, joka alkaa jo vauvaiän ja varhaislapsuuden nopeista kehitysvaiheista (Laine 2005, 115). Varhaislapsuus on merkityksellistä aikaa ihmisen elämässä. Koskaan ei tiedä, millaiseksi vastasyntynyt vauva kasvaa. Lapsen kasvua seurattaessa on vaikea erottaa kehityksen eri tekijöitä, sillä ne ovat kaikki sidoksissa toisiinsa. Esimerkiksi liikkuminen johtaa itsenäistymiseen, mikä taas tarkoittaa, että lapsi laajentaa maailmaansa ja hänen uteliaisuutensa kasvaa. Itseluottamus nähdään myös tärkeänä ominaisuutena. Itseensä luottava ihminen pystyy käsittelemään erilaisia tilanteita työpaikalla, koulussa tai sosiaalisissa suhteissa. Vahvuutena pidetään myös sitä, että kykenee tulemaan toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa sekä työ- että yksityiselämässä. Nykyään tätä pidetään entistä tärkeämpänä taitona, sillä hektinen elämä ei useinkaan tarjoa mahdollisuutta tavata ystäviä henkilökohtaisesti. Yhteydenpito tapahtuu pääosin sosiaalisen median tai puhelimen välityksellä. Se voi lopulta johtaa siihen, ettei toista ihmistä enää osatakaan kohdata kasvokkain. Lasten maailmassa tätä ongelmaa ei vielä ole. Lapset ovat välittömiä ja avoimia. He jutustelevat leikkiessään ja pelatessaan. Lasten sosiaalisuus näkyy heti vaikkapa päiväkodin tai liikuntakoulun ovesta sisään astuttaessa. (Dowling 2010, 3–4, 11–12, 31–32.)

Lapset tarvitsevat myös aikaa tutustua toisiin lapsiin. Samoin kuin aikuisillakin, myös lapsilla ystävystymiseen auttaa se, että lapsilla on jokin yhteinen kiinnostuksen kohde, vaikkapa pikkuponit, dinosaurukset, keijut tai autot. Isommissa lapsilla yhteinen kiinnostuksen kohde voi olla esimerkiksi jokin peli tai televisio-ohjelma. (Lindon 2013, 8–9.)

Liikunta ja leikkiminen yhdistivät nopeasti liikuntakoulumme pienet liikkujat. Lapset olivat helposti toistensa kanssa vuorovaikutuksessa. He juttelivat paljon toistensa kanssa ja leikkivät yhdessä ennen liikuntakoulun alkua. Lapset tarvitsevat sosiaalisia taitoja menestyäkseen sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa vaativissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot ovat opittuja, mutta temperamentti vaikuttaa niihin jonkin verran. (Laine 2005, 115.)

Pienten lasten emotionaalinen kehitys on nopeaa. Emotionaalisuus vaikuttaa myös muihin kehityksen osa-alueisiin. Emotionaalista kehitystä tukee suotuisa kasvuympäristö, joka osaltaan edistää lasten kasvua ja kehitystä. Lasten kannalta mahdollisimman vakaa ja ennustettava toimintaympäristö päiväkodissa ja koulussa on tärkeä. Pysyvät rajat, selkeät säännöt ja rutiinit auttavat lapsia ymmärtämään, mitä heiltä kulloinkin odotetaan. Lapset tarvitsevat kokemuksia ja mahdollisuuksia ilmaista tunteitaan eri tavoin. Paitsi leikin ja liikunnan avulla, lapset oppivat myös keskustelun ja satujen avulla pohtimaan omia tunteitaan ja niiden ilmaisemista. Lasten täytyy saada puhua myös negatiivisista tunteistaan vapaasti. Kaikki lapset eivät kuitenkaan halua puhua omista tunteistaan. Heille on ehkä sanottu, ettei saa itkeä tai olla surullinen, vihainen tai pettynyt. Sen sijaan, että aikuinen määrittelee ne tunteet, joita lapsella on ”lupa” ilmaista, lasta tulee rohkaista sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden näyttämiseen. Ajan myötä lapset oppivat kontrolloimaan myös nonverbaalisia ilmaisujaan, kuten aggressiivisia reaktioita, ja vahvistamaan tunteiden säätelyä. Päiväkodissa, esikoulussa ja koulussa lapset tarvitsevat kasvattajien ja opettajien jatkuvaa yksilöllistä tukea ja kannustusta. Silloin, kun lapsella on ongelmia, tarvitaan erityistä ammattitaitoa. Monet lapset etsivät huomiota kielteisillä keinoilla, käyttäytymällä huonosti, sillä he ovat huomanneet saavansa sillä keinoilla edes jonkinlaista huomiota osakseen. Heidän on usein vaikea muuttaa käyttäytymistään, mutta huomiota voi saada osakseen myös positiivisilla keinoilla. (Laine 2005, 69–71, 133.)

Lähes poikkeuksetta ryhmissä löytyy edellä mainitun kaltaisia lapsia. Vaatii paljon työtä, mutta lopulta lapset huomaavat, että he voivat saada paljon positiivista huomiota ja kannustusta osakseen muuttamalla omaa käyttäytymistään. Ryhmiin mahtuu myös hiljaisia, vetäytyneitä lapsia, jotka saattavat jäädä päiväkodissa tai koulussa liian vähälle huomiolle äänekkäämpien ja negatiivisemmin käyttäytyvien lasten viedessä kaiken huomion. He tarvitsevat kuitenkin yhtä lailla positiivista kannustusta. Erilaisilla toiminnoilla voidaan tukea ja ohjata lasten sosiaalista kanssakäymistä ja moraalista ajattelua koulussa ja päiväkodissa. Osaa näistä toiminnoista voidaan soveltaa myös vapaa-ajan ryhmämuotoiseen harrastustoimintaan. Toimintamuotoina voidaan käyttää esimerkiksi roolileikkejä ja keskusteluja, nukketeatteria ja käsinukkeja, havainnointiharjoituksia, minäviestejä, vakuuttavaa kommunikointia, positiivisia kommentteja sekä tovereiden tukea. (Laine 2005, 133–135.)

Yllättävää kyllä, liikuntakoulussamme ei ollut sellaisia lapsia, jotka olisivat negatiivisen käyttäytymisen kautta hakeneet huomiota. Uskomme, että alusta asti käyttämällämme positiivisella kannustuksella oli osansa tässä. Huomioimme yhtä lailla myös ne lapset, jotka olivat hiljaisempia. Jokaisen lapsen suoritusta kehuittiin yhtä positiivisella tavalla ja heitä kannustettiin samalla lailla.

4 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA

Koska opinnäytetyömme tarkoituksena on tarkastella liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa, avaamme tässä luvussa aluksi varhaiskasvatusta käsitteenä, varhaiskasvatuksen arvoja sekä sitä ohjaavaa lakia. Tarkastelemme myös lasten osallisuutta sekä liikuntaa varhaiskasvatuksessa.

4.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Ensisijaisesti lapsen kasvatusoikeus ja -vastuu ovat lasten vanhemmilla. Päiväkodit, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatus tukevat vanhempien kotona tekemää kas-

vatustyötä. Varhaiskasvatukseen kuuluvat edellä mainittujen lisäksi myös esiopetus ja koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta. Varhaiskasvatus koostuu hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa keskeistä on lasten omaehtoinen leikki. Varhaiskasvatuksen lähtökohtana on paitsi kasvatustieteelliseen ja erityisesti varhaiskasvatukselliseen osaamiseen, myös laaja-alaiseen, monitieteiseen tietoon ja tutkimukseen sekä pedagogisten menetelmien hallintaan perustuva kokonaisvaltainen näkemys lasten kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Varhaiskasvattajalta vaaditaan siis ammatillista osaamista ja taitoa soveltaa teoretietoa käytännön tilanteisiin. Lisäksi on tärkeää pohtia myös sitä, millainen itse on varhaiskasvattajana. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 463; Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen & Vilén 2013, 196.)

Pohdimme myös sitä, millaisia itse olimme liikuntakoulun ohjaajina. Koimme roolimme tärkeinä, apuohjaajaa myöten. Turvallisen ilmapiirin luojina saimme kohdata iloiset lapset, jotka uskalsivat olla omia itsejään ja näyttää niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteitaan. Ohjaajina osasimme myös ottaa huomioon erilaisia kehityksen vaiheita ja nähdä erot lapsissa. Oli tärkeää, ettemme pakottaneet lasta tekemään mitään, mihin hän ei ollut vielä valmis.

Varhaiskasvatusta ohjataan valtion taholta lakien ja asetusten avulla. Kuntien on otettava nämä lait ja asetukset huomioon suunnitellessaan ja järjestäessään varhaiskasvatuspalveluja. Varhaiskasvatusyksiköissä taas on huomioitava sekä valtion että kunnan linjaukset ja toiminnan toteuttamisen periaatteet. Valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen sisältöä ja laatua ohjataan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden avulla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu yhteistyössä Stakesin, sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön, opetushallituksen sekä Suomen Kuntaliiton ja alan asiantuntijoiden kanssa. Nykyisin suurissa osissa kunnista on käytössä kunnan oma varhaiskasvatussuunnitelma. (Mikkola & Nivalainen 2009, 12–13.)

Varhaiskasvatuslaki määrittelee osaltaan myös varhaiskasvatuksen tavoitteita. Lain mukaan varhaiskasvatuksen on muun muassa edistettävä jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia, tukea lasten oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista, toteuttaa pedagogista toimintaa, joka perustuu lasten leikkiin, liikkumiseen

sekä taiteisiin ja kulttuuriin sekä varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö. (Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36.)

Suomessa varhaiskasvatuksen arvot pohjautuvat keskeisiin kansainvälisiin lapsen oikeuksia määritteleviin sopimuksiin, kansallisiin säädöksiin sekä muihin ohjaaviin asiakirjoihin. Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimuksessa lapsen oikeuksista keskeisin arvo on lapsen ihmisarvo. Ihmisarvoon liittyvät sopimuksen neljä yleisperiaatetta: lapsen etu, lapsen mielipiteen huomioonottaminen, lapsen oikeus elämään ja täysipainoiseen kehittymiseen sekä syrjintäkielto ja lasten tasa-arvoisen kohtelun vaatiminen. Suomessa pidetään tärkeinä myös muun muassa lapsen oikeutta turvallisiin ihmissuhteisiin, turvattuun kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen turvallisessa ja terveellisessä ympäristössä, saada tarvitsemaansa erityistä tukea, tulla ymmärretyksi ja kuuluksi sekä lapsen oikeutta omaan kulttuuriin, äidinkieleen ja uskontoon. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 12; YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista.)

4.2 Lasten osallisuus

Osallisuus on lapselle tunne siitä, että hänestä ollaan kiinnostuneita, häntä arvostetaan ja hänen sanallaan on painoarvoa. Lapsilla on paljon annettavaa ja hekin pystyvät vaikuttamaan. (Kataja 2014, 66.) Lasten osallisuus alkaa siitä, että he ovat mukana muiden rakentamassa toiminnassa. He voivat kokea tulevansa kuulluiksi itseään koskevilla asioilla vaikkapa niin, että heille annetaan muutama vaihtoehto, joista he voivat valita itselleen mieluisimman. Pienistä toiminnoista edetään vähitellen suurempiin, lasten ideoimiin toimintoihin, joissa aikuiset toimivat lähinnä avustajina. Lapset pääsevät helpoimmin vaikuttamaan henkilökohtaisiin toimintoihinsa, kuten mitä tai miten paljon he syövät tai mitä he leikkivät. Lapset pääsevät vaikuttamaan omaan toimintaansa myös vapaan leikin aikana. Laajempi osallisuus tarkoittaa sitä, että lapset voivat osallistua esimerkiksi kevätjuhlan suunnitteluun, päiväkodin pihapiirin uudistamiseen tai vaikkapa leikkipuistojen suunnitteluun ja rakentamiseen. Osallisuus voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista, kertaluontoista tai pysyvämpää vaikuttamista. Kertaluontoinen vaikuttaminen voisi olla esimerkiksi metsäretkellä tai

liikuntatuokion aikana tapahtuvaa yhdessä ideoimista ja sen toteuttamista. Pysyvämpi vaikuttaminen taas voisi olla vaikkapa yhteisten pelisääntöjen laatimista tai väline- ja materiaalihankintoja. Kertaluontoinenkin vaikuttaminen voi muuttua pysyvämmäksi käytännöksi muodostaen uusia toimintamalleja. (Turja 2011, 49–50.)

Osallisuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapset saisivat päättää yksin kaikesta. Osallisuudessa on kyse yhteisöön kuulumisesta, vuorovaikutuksesta, keskustelusta, kuulemisesta ja kuulluksi tulemisesta, sitoutumisesta, toisten huomioonottamisesta sekä valintojen tekemisestä ja niiden seurausten kantamisesta. Lasten osallisuus edellyttää myös aikuisten osallisuutta ja aikuisten vastuuta. Osallisuus on myös yhdessä oppimista. Osallisuuteen kuuluu myös se, että lapsella on mahdollisuus vetäytyä halutessaan tilanteesta. Joskus lapsille on tärkeää saada rauhoittua tai leikkiä yksin. (Kataja 2014, 67–68; Leinonen 2014, 19.)

Liikuntakoulussamme osallisuus näkyi esimerkiksi siinä, että lapset saivat osallistua eri aktiviteettien valintaan. Lapsilta tuli luonnostaan paljon erilaisia ideoita, joita mahdollisuuksien mukaan toteutimme. Lapsilla oli myös mahdollisuus vetäytyä leikkitilanteesta, mikäli niin halusivat. Tällöin joku ohjaajista saattoi istua lapsen viereen puhulemaan tai vain kuuntelemaan lapsen asiaa. Lapsi sai myös halutessaan istua yksinkin. Usein lapsi tuli hetken päästä leikkiin mukaan saatuaan ajatuksensa koottua rauhassa.

4.3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys edellyttävät sitä, että lapset liikkuvat. Liikunta yhdistettynä riittävään ravintoon, uneen ja hygieniaan sekä liikkumisen mahdollistavaan ympäristöön turvaavat lasten lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Liikunta vaikuttaa myös lasten hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä hermoverkostojen kehittymiseen. Lasten aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta vaikuttaa myös kognitiivisten taitojen kehittymiseen. Liikunnan avulla voidaan parantaa myös oppimisen edellytyksiä. Lisäksi lapset ilmaisevat luontevasti omia tunteitaan liikkuen, tanssien, leikkien ja näytellen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464–465.)

Lasten tarve liikkumiseen on sisäsyntyinen. Lasten tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka, yhteensä vähintään kaksi tuntia. Suurin osa 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä koostuu lasten omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisten tehtävänä on huolehtia siitä, että lapset liikkuvat päivittäin riittävästi sekä tarjota lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa. Liikunta paitsi edistää lasten normaalia kehittymistä ja oppimista, myös ehkäisee ylipainoa, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, 2-tyypin diabeteksen sekä osteoporoosin syntymistä. Liikunta on erityisen tärkeää myös pitkäaikaissairaille ja vammaisille lapsille. Riittävän hyvä fyysinen toimintakyky antaa heille edellytykset mahdollisimman tasapainoiseen osallistumiseen ja yhteistoimintaan toisten samanikäisten lasten kanssa. (STM 2005, 10–11.)

Liikunta ja oppiminen

Lapsissa voi nähdä liikkumisen ilon. He liikkuvat, koskettavat, tuntevat, erottelevat sekä hahmottavat kokonaisuuksia. Maailman kokeminen ja ymmärtäminen edellyttävät heiltä näitä taitoja. Heille luontaisia oppimisvälineitä ovat käsillä tekeminen ja liikkuminen, mutta jokainen lapsi myös kehittyy oppimisessa ja liikkumisessa omaan tahtiinsa. Lapset oppivat leikkiessään tekemään valintoja sekä oppimaan tekemiensä valintojen seurauksista. Leikkiessään he oppivat myös erilaisia arkielämässä tarvittavia tunne- ja vuorovaikutustaitoja, ottamaan toiset huomioon ja pitämään puolensa. He ovat aktiivisina osallistujina leikissä ja heitä kiinnostavat leikkien sosiaaliset ja henkiset haasteet. Leikin tulee olla paitsi hauskaa, myös turvallista yhteistyö- ja tunnepuolella. Kiusaamista, pilkkaamista tai keskinäistä vertailua ei leikissä saa olla. Palkintojen ja palkkioiden käyttöä tulee ohjaajan miettiä tarkoin, ettei tule tahattomasti pilanneeksi lasten luontaista uteliaisuutta ja kiinnostusta leikkiin ja oppimiseen. Lasten omat mielipiteet tulee huomioida toiminnassa. Toiminta on tällöin lapsikeskeistä. Lapset sitoutuvat leikkiin, kun he osallistuvat päätöksentekoon ja toimintasuunnitelmaan. Leikissä on paljon mahdollisuuksia myös mielikuvitukselle. Esineet, asiat ja ihmiset voivat olla leikissä mitä vain. Jumppapatja voi olla vaikkapa piraijoita kuhiseva joki, jonka yli täytyy hypätä, tai jalkapallo voi olla magneetti, jota oma tai kaverin jalka vetää puoleensa. Lapset saavat

mahdollisuuksia luoda uutta, kun he huomaavat, että leikissä voi tehdä kaikkea. Oppiminen on helpompaa, kun liikkuminen ja leikkiminen tapahtuvat turvallisessa ympäristössä ja lapset pystyvät luottamaan sekä ohjaajiin että kaverihinsa. (Autio & Kaski 2005, 41–44.)

Liikuntakoulussamme teimme yhdessä lasten kanssa liikuntakoulun pelisäännöt, joiden mukaan toimimme. Lapset saivat itse nimetä itselleen tärkeät asiat. Kiusaamista, pilkkaamista, tönimistä, potkimista tai muuta toisen fyysistä tai psyykkistä satuttamista ei hyväksytty. Lasten oli mahdollista osallistua leikkien suunnitteluun ja muuttaa leikkiä kesken kaiken, mikäli he saivat hyvän idean. Pidimme lapsikeskeisyyttä tärkeänä liikuntakoulussamme. Se mahdollisti Haliskon tavoitteisiin kuuluvan iloisen yhdessä liikkumisen.

5 RYHMÄ JA SEN OHJAAMINEN

Ryhmät syntyvät vuorovaikutuksen tuloksena. Niiden toiminnan luonne riippuu ihmisten persoonallisista panoksista. Ryhmän kokonaisenergia eli synergia muodostuu sen jäsenten yksilöllisistä energioista. Erilaiset ryhmät tarjoavat ihmisille mahdollisuuden vaikuttaa ympäristöönsä, liittyä yhteiskuntaan sen aktiiviseksi jäseniksi sekä muuttaa sitä. Yksin näitä tavoitteita on vaikea saavuttaa. Ihmisen persoonallisuuden kehittymiselle on myös olennaisen tärkeää johonkin liittyminen, kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen. Ryhmän toimintaan osallistuessaan ihmiset joutuvat jatkuvasti suhteuttamaan omaa toimintaansa ja itseään ympäristöönsä. Omia tapojaan havaita, ajatella, tuntea, kommunikoida ja toimia voi tarkastella itsereflektion keinoin. Se on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen sujumisen kannalta. Ryhmät toimivat ihmisille peilin kaltaisina ja ne tarjoavat jatkuvasti muuttuvia tilanteita ja vaativat jäseniltään sopeutumista sekä valintojen tekoa. Ryhmäkokeemukset auttavat parhaimmillaan ihmisiä löytämään itsestään omimman. (Himberg & Jauhiainen 2003, 94–97.)

Erilaisia ryhmiä on paljon, suurryhmistä ja yhteiskunnallisista ryhmistä (esimerkiksi eri puolueiden kannattajat) pieniin ja intiimeihin ryhmiin (perhe, ystävät). Harrastustoiminnassa yleisiä ovat pienryhmät. Pienryhmien jäsenet tunnistavat toisensa ja kokevat kuuluvansa ryhmään. He ovat kaikki vuorovaiku-

tuksessa keskenään. Ryhmällä on myös yhteinen tehtävä tai tavoite, esimerkiksi liikunnan harrastaminen kerran viikossa. Esimerkiksi liikuntaryhmä on aluksi kasaantunut joukosta toisilleen tuntemattomia henkilöitä. Hiljalleen he alkavat tutustua toisiinsa ja tunnustella toistensa odotuksia ja ominaisuuksia. Vähitellen ryhmän jäsenille alkaa muodostua rooleja ryhmän sisällä. Myös ryhmän toimintatavat alkavat kehittyä. Alun ujoudesta päästyään ryhmän jäsenten väliset mahdolliset ristiriidat uskalletaan tuoda esiin. Jos ne pystytään käsittelemään rakentavasti, ryhmä muodostaa kaikkien hyväksyvät toimintäsäännöt. Tällöin ryhmän jäsenten roolit vakiintuvat. Näiden vaiheiden jälkeen ryhmä voi keskittyä tehtävän suorittamiseen. Ryhmässä voi kuitenkin esiintyä haasteita tämän jälkeenkin ja jäsenet joutuvat miettimään omaa toimintaansa. Liikuntaryhmät toimivat usein kausiluontoisesti, jolloin väistämättä on edessä myös ryhmän hajoaminen. Siihen kuuluu useimmiten jonkinlainen suruvaihe, haikeus ja lupaukset yhteyden jatkumisesta. (Tampereen yliopiston avoin yliopisto 2015.) Seuraavassa kuvaamme ryhmän vaiheet sekä sen, miten ne näkyivät liikuntakoulussamme.

5.1 Ryhmän vaiheet

Ensimmäinen vaihe on *muodostumisvaihe*, jossa pohditaan ryhmän sisäisiä sääntöjä ja yritetään tutustua muihin jäseniin. Tämä muodostaa kuvan ryhmästä ja tavallaan jakaa ryhmän jokaiselle jäsenelle oman roolinsa. Ryhmässä yksilöt testaavat aluksi toisiaan, ryhmän toimintatapoja sekä vuorovaikutusta. Suuri rooli ryhmän muotoutumisessa on ohjaajalla. Tässä vaiheessa ohjaajalla on tärkeä tehtävä pelisääntöjen ja turvallisuudentunteen luomisessa. Itse toiminta ottaa pääroolin sitä nopeammin, mitä enemmän ryhmä luottaa ohjaajaansa. Ryhmä luo myös omat norminsa. Tässäkin ohjaajan rooli on olennainen. Hänen tulee näyttää ja kertoa ryhmälle selkeästi, mikä on ryhmän tarkoitus ja miten ryhmän tehtävät tulee toteuttaa. Ryhmän täytyy olla tietoinen sen toimintatavoista ja toiminnan tavoitteista. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 24.) Kuten edellisessä luvussa jo mainitsimme, pohdimme liikuntakoulussa yhdessä lasten kanssa pelisäännöt, joiden mukaan toimimme. Ensimmäisillä kerroilla leikimme myös tutustumisleikkejä, joiden tarkoituksena oli tutustua toisiin ryhmäläisiin sekä meihin ohjaajiin. Mielestämme saimme nopeasti luotua liikuntakouluumme turvallisen ilmapiirin. Lapsille oli tärkeää, että

opimme nopeasti jokaisen nimen. Se auttoi osaltaan turvallisuudentunteen luomisessa. Lapsella oli tunne siitä, että ohjaaja tietää, kuka hän on.

Normien ja tehtävien selkiydyttyä ryhmässä alkaa *kuohuntavaihe*. Se tarkoittaa vähän kuin ryhmän murrosikää. Hyvä ryhmähenki on saattanut kadota, ryhmään ja sen toimintaan ollaan pettyneitä. Ryhmän toiminnasta on eriäviä käsityksiä. Kuohunnan tarkoituksena on, että ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisensa paremmin, oppivat toistensa persoonallisuuksista ja reagoitavista vuorovaikutustilanteista. Kuohuntavaiheessa voi esiintyä kapinaa ja kuppikuntia sekä erilaisia yhteenottoja ryhmän jäsenten kesken tai ohjaajaa vastaan. Ohjaajalla on jälleen tärkeä rooli siinä, että ryhmä pääsee kuohuntavaiheen yli kunnialla ja kaikesta huolimatta tavoitteisiinsa. (Kataja ym. 2011, 25.) Liikuntakoulussa tämä vaihe näkyi ehkä siinä, että jotkut ryhmän jäsenistä olivat voimakkaampia persoonia kuin toiset ja halusivat usein päättää kaikki leikit. Ohjaajina puutuimme tähän heti alkuunsa, jotta pääsimme suuremmista konflikteista. Lapset saattoivat myös toisinaan kapinoida ohjaajien sanomisia vastaan, mutta sekin loppui nopeasti heidän huomattuaan, ettei kapinointi auta.

Käsitys ryhmän yhteisöllisyydestä ja toiminnan etenemisestä alkaa muodostua. Konfliktit selvitetään ja palataan aikaisemmin asetettuihin tavoitteisiin ja sääntöihin. *Yhdenmukaisuusvaiheessa* avoimuus on avainasemassa. Se vapauttaa ilmapiirin ja ryhmän toiminnasta tulee tehokkaampaa. Ulkopuolisia muutoksia ei välttämättä siedetä. Ohjaajan tehtävänä on pitää huolta, että ryhmä keskittyy olennaiseen. (Kataja ym. 2011, 25–26.) Kuohuntavaiheen jälkeen ryhmämme alkoi toimia hyvin ja pääsimme keskittymään iloiseen yhdessä liikkumiseen.

Toimivan työskentelyn vaiheessa ryhmä pystyy työskentelemään kaikkein tehokkaimmin. Ryhmän jäsenten roolit ovat muotoutuneet ja ihmissuhdeongelmat on ratkaistu. Vuorovaikutus auttaa ratkaisemaan ongelmia, normit joustavat, yksilöiden erilaisuutta hyödynnetään. Ryhmän energia käytetään oleelliseen, eli tehtävän suorittamiseen. Ryhmän jokainen jäsen ottaa vastuun omista tekemisistään. (Kataja ym. 2011, 26.) Joulutauon jälkeen ensimmäinen kerta muistutti jonkin verran kuohuntavaihetta, sillä tauko oli lähes kuukauden mittainen. Tämän jälkeen liikuntakoulu toimi todella hyvin viimeiseen kertaan asti.

Yleensä jokaisen ryhmän toiminta loppuu jossakin vaiheessa. *Lopettamisvaiheessa* tunteet saattavat olla pinnassa kaikilla. Jäsenet ja ohjaaja hyvästelevät ryhmän ja miettivät, mitä jäsenyys juuri tässä ryhmässä antoi itselle. Ryhmän jäsenyydestä voi olla raskasta luopua, sillä ryhmä on ollut tärkeä osa elämää tietyn ajanjakson ajan. (Kataja ym. 2011, 26.) Viimeisellä kerralla niin lapsista kuin meistä ohjaajistakin oli haikeaa lähteä kotiin. Ohjaajille lapsista oli tullut tärkeitä ja meistä ohjaajista lapsille. Useampi lapsista kyselikin, jatkuuko liikuntakoulu syksyllä.

5.2 Toimiva ryhmä

Lähtökohtaisesti ryhmän jäsenillä on tunne siitä, että he tarvitsevat toisiaan. Ryhmä menestyy, kun sen jäsenet menestyvät. Yhden jäsenen onnistuessa toinenkin menestyy. Myönteisen riippuvuuden heikentyessä yhteistyö heikkenee. Tällöin jää jäljelle yksilötyö, joka on suoritettu ryhmässä. Ryhmän havaittua yhteenliittymisensä se on yleensä motivoitunut ponnisteluun sekä työskentelyn koordinoimiseen. Vuorovaikutteisen viestinnän toteutumiseen vaikuttavat keskinäinen luottamus, avoimuus ja arvostus. Ilmapiiriä on helppo kehittää toiminnallisten menetelmien parissa, sillä jäsenet pystyvät kommunikoimaan tasapuolisesti harjoitusten avulla. Harjoitusten suunnitteluvaiheessa on helppo löytää jokaisesta arvostamisen elementtejä ja kohteita. Jokainen on vastuussa lopputuloksesta ja ryhmän toiminnassa sitä korostetaan. Ryhmän jäsenet osallistuvat toimintaan kukin kykyjensä ja taitojensa mukaan. Eri tehtävissä on eri roolit ja ne on hyvä nähdä kokonaisuutena. Tehtävien edellyttäessä itsestä työskentelyä ja vastuuta syntyy sitoutumista. Kun tehdään sosiaalisesti yhdessä, annetaan toisille tilaa ja opetellaan sallivuutta. Kuunnellaan toisten mielipiteitä sekä arvostetaan niitä. Omat mielipiteet on myös hyvä osata sanoa ääneen tarpeen vaatiessa. Erilaiset ajatukset tulee osata yhdistää ja asioista on hyvä opetella päättämään muutenkin kuin äänestämällä. Tärkeää ovat ryhmän jäsenten roolit ja niiden hyväksyminen. Refleктоimisella haetaan sitä, että opitaan tietoisesti tarkkailemaan ryhmän toimintaa, omaa oppimista sekä yhteistyötaitojen kehittymistä. Toiminnan ja oppimisen tarkastelu auttaa koko ryhmää kehittymään, sillä sen kautta voi löytää ryhmäkohtaiset, erilaiset voimavarat. (Kataja ym. 2011, 22–23.)

Liikuntakouluryhmämme oli tiivis ja sen yhteishenki hyvä. Ryhmän jäsenet antoivat toisilleen tilaa toimia kukin omien kykyjensä ja taitojensa mukaan. Lapset eivät nauraneet toistensa joskus epäonnistuneille suorituksille. Lapset oppivat nopeasti kannustamaan toisiaan. Toisten mielipiteitä myös kuunneltiin. Sekä ohjaajat että lapset kuuntelivat.

5.3 Ryhmän ohjaaminen

Ohjaajien on valmistauduttava ryhmän ohjaamiseen huolella. Ryhmään tutustuminen on tärkeää ja varasuunnitelmia on hyvä olla valmiina useita. Esimerkiksi eläväiset päiväkotitai alakouluikäiset eivät malta pysytellä paikoillaan kovinkaan kauan. Tällöin on ohjatussa vaarana, että tilanne luisuu kaootiseksi, mikäli lapsille tulee paljon odottamista ja jonottamista tai tyhjiä hetkiä. Jokainen ohjaaja on myös erilainen. Toiset saavat ryhmän hallintaansa nopeammin kuin toiset ja välillä voi sattua virhearviointejakin. Jokaisella ohjaajalla on myös omat vahvuutensa ja heikkoutensa. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Jokainen ohjaaja kasvattaa ja rakentaa itselleen tyypillisen, persoonallisen tavon ohjata ryhmäänsä. Eri tilanteissa toimimiseen ei voi antaa yhtä ja ainuttakaan ohjetta. Johtajan roolissa ohjaajalla on olemassa erilaisia mahdollisuuksia, joita hän eri tilanteissa voi toteuttaa. Ohjaajan roolin rakentuminen vaatii pitkän ajan kehittyäkseen kokonaisuudeksi. Ohjaaja kasvaa persoonallisesti ja ammatillisesti ja hänelle kehittynyt toimiva rooli seuraa tätä kasvua. Ryhmän ohjaamisessa on hyvä hallita ainakin kolme perusröoliä. Roolit ovat ryhmän johtaja, ymmärtävä kuuntelija ja vaikuttaja. Ryhmän johtaja huolehtii ilmapiiristä ja normeista, ymmärtävä kuuntelija ryhmän erilaisista ilmiöistä ja reflektoinnista ja vaikuttaja siitä, että ryhmää ohjataan kohti tavoitteita. (Kataja ym. 2011, 27.)

Ohjaamiseen vaikuttavat ohjaajan käsitykset maailmasta ja ihmisyydestä. Ohjaamisen keskipisteenä on liikkuva lapsi, jolla on omat tunteensa, ajatuksensa, ihmissuhteensa ja elämäntilanteensa. Ohjaaja toimii tietoisesti, vaikka hänellä voikin olla joitakin toimintatapoja, joita hän ei itse huomaa. Näitä Autio ja Kaski (2005, 69) kutsuvat sokeiksi pisteiksi. Sokeat pisteet ovat vaikkapa sanallisia, jolloin ohjaaja käyttää joitakin sanoja usein huomaamatta sitä itse. Ohjaami-

seen vaikuttavat myös asenteet ja arvomaailma. Asenteisiin liittyy tunnetekijöitä, uskomuksia ja käsityksiä esimerkiksi ohjattavasta lapsiryhmästä. Niihin liittyy taipumus toimia tietyllä tavalla. Arvot liittyvät aikakauteen ja kulttuuriin. Ne opitaan usein kotoa, mutta myös harrastuksista. Niinpä ohjaajan tuleekin miettiä, mitä arvoja haluaa kasvattajana toteuttaa suhteessa lapseen. On tärkeää pohtia, mitä haluaa lapsille viestittää ja toimiiko itse sanojensa mukaan. Ohjaajalle tärkeitä arvoja ovat muun muassa rehellisyys, oikeudenmukaisuus, toisten kunnioittaminen, ajan antaminen, kuunteleminen, tasavertainen kohteleminen, suvaitsevaisuus, terveelliset elämäntavat, itsensä ja toisten arvostaminen sekä kunnioituksen osoittaminen luontoa, ihmisiä ja elämää kohtaan. (Autio & Kaski 2005, 69–70.)

Ohjaamisen oivaltaminen ja etiikka

Lasten kanssa toimittaessa ohjaaminen on myös varhaiskasvatustyötä. Vastuullinen, asiansa osaava ohjaaja luo turvallisuuden tunnetta ja on aidosti läsnä lapsille. Hän kantaa vastuunsa suhteessa ohjausympäristöön, lapseen sekä kasvatustyöhön. Aito innostus ohjaustyöhön, halu oppia ja kehittää itseään ovat hyvän ohjaajan ominaisuuksia. Oleellisia ovat myös empaattisuus sekä hyvät kuuntelu- ja neuvottelutaidot. Ohjaamisen tärkeyden oivaltanut ohjaaja ottaa lapset ryhmässä huomioon yksilöinä ja soveltaa toiminnan sen mukaan. Ohjaajan tekemisiä ja sanomisia seurataan ohjaustilanteissa tarkkaan. Lapset ottavat mallia ohjaajista sekä muista ryhmän jäsenistä. Ohjaajan tulee olla lapselle turvallinen alusta kokeilla esimerkiksi rajojaan, joten ohjaajan on hyvä kiinnittää huomiota omaan käytökseensä ryhmässä ja siihen, että omaa luovaa tilannetajua. Rajojen asettaminen on lapsiryhmän kanssa tärkeä asia. Rajojen lisäksi lapset odottavat ohjaajan tukevan heitä ja antavan heille turvallisia, hyviä neuvoja. Myös liikuntayhteisössä kasvatuskumppanuus eli kaikenlainen yhteistyö vanhempien kanssa on toiminnan kannalta tärkeää. Ohjaajan tulee antaa avoimesti palautetta, mutta on myös hyvä osata ottaa sitä vastaan. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 29.)

Eettisen kehityksen perustana on lapsen terveen itsetunnon ja minäkuvan kehittyminen. Eettinen kasvatustyö pyrkii opettamaan suvaitsevaisuutta, toisen huomioimista ja elämän kunnioittamista. Lapsi, jolla on terve itsetunto, sisäistää

sen, että hänet hyväksytään yksilönä ryhmässä ja että hänen ajatuksiaan pidetään tärkeinä. Lapsi saa ryhmässä myös mahdollisuuden pohdintaan ja kyselemiseen. Liikuntaleikeissä lapset pääsevät usein kokeilemaan uusia, erilaisia asioita. Sen kautta lapselle kehittyy ymmärrys ja luottamus siihen, että häntä itseään koskeviin päätöksiin pystyy itse vaikuttamaan. Lasten kaveruussuhteiden ja keskinäisen vuorovaikutuksen syntymisen mahdollistaa hyvä toimintaympäristö. Kun ryhmässä on toimiva me-henki ja pysyviä aikuisia, lapsi rohkaistuu toimimaan sekä ilmaisemaan itseään. Eettisesti ajatteleva ohjaaja miettii ajankäyttöään ja kiinnostustaan sitoutuessaan mukaan lapsiryhmän ohjaamiseen. Ohjaamiseen olisi hyvä sitoutua vähintään yhdeksi kaudeksi. (Rinta ym. 2008, 30.)

Ohjaajan ominaisuudet

Ohjaajan tärkein ominaisuus on olla aito. Se tarkoittaa sitä, että ohjaaja on aikuinen, joka tuntee itsensä. Lasten kanssa vuorovaikutuksessa ollessaan ei voi esittää muuta kuin mitä on, sillä lapset vaistoavat epäaitouden välittömästi. Lapset sanovat hyvin suoraan sen, mitä ajattelevat. Toisaalta lapsillekin täytyy puhua suoraan, sillä he ajattelevat hyvin itsekeskeisesti ja että asiat johtuvat heistä itsestään. Esimerkiksi jos ohjaaja on väsynyt ja sen vuoksi ärtynyt, voi sen kertoa lapsille, jolloin lapset tietävät, mistä ohjaajan käytös johtuu. Hyvä itsetuntemus on toinen tärkeä ominaisuus. Ohjattaviin lapsiin ja harrastusta-
pahtumiin liittyy monenlaisia tunteita, käsityksiä ja motiiveja, jotka ohjaajan tulee tiedostaa. Ohjaajan on oltava rehellinen itselleen ja tunnustettava, ettei esimerkiksi pidä kaikista lapsista yhtä paljon. Tietoiseen voi kuitenkin vaikuttaa. Ohjaaja voi tietoisesti kiinnittää huomiota siihen, miten tasapuolisesti hän lapsia kohtelee. Hyvä ohjaaja on kannustava ja osaa ottaa huomioon jokaisen lapsen kehitystason. Kannustavaan ohjaamiseen kuuluu myös esimerkiksi sellainen, että jos lapsella on jossakin vaiheessa hankala elämäntilanne, hän voi käydä liikuntaharrastuksessa harvemmin. Tavoitteen tulee aina olla pidemmällä kuin vain yhdessä kaudessa. Tavoitteena on ylläpitää lasten liikkumista ja lajin harrastamista. Hyvä ohjaaja motivoi lapsia jatkamaan liikuntaharrastusta siitä huolimatta, että jotkut toiset osaavat tehdä asiat paremmin tai nopeammin. Jokainen lapsi etenee omaan tahtiinsa. (Autio & Kaski 2005, 64–65).

Hyvä ohjaaja on luotettava. Lasten ja heidän vanhempiansa on voitava luottaa ohjaajaan ja siihen, että ohjaaja on rehellinen. Yhtälailla hyvä ohjaaja luottaa lasten kykyihin tehdä ja toimia. Sitä kautta lapset alkavat luottaa itseensä ja omiin taitoihinsa ja oppivat vaativampia taitoja ja oma-aloitteisuutta. Lasten myönteinen minäkäsitys ja itseluottamus kasvavat. Hyvä ohjaaja on turvallinen. Tällöin lapset tulevat mielellään liikuntatuokioon ja vanhemmat voivat heidät turvallisin mielin sinne jättää. Turvallisuus tässä yhteydessä liittyy sekä tuntirakenteisiin ja tuntisuunnitteluun että kasvatukselliseen, liikuntatuokiossa olemiseen. Turvallisuuteen liittyvät myös ohjaajan asettamat rajat, joiden puitteissa toimitaan. Lapsista välittäminen on ohjaajan ominaisuuksista tärkeimpiä. Lapsille on merkityksellistä tuntea olevansa tärkeitä ja pidettyjä. Tällöin he saavat käsityksen siitä, että heistä välitetään siitakin huolimatta, että he joskus epäonnistuvat tai tekevät jotain väärää. Luovuutta jokainen ohjaaja tarvitsee. Ohjaustilanteet ja lapset ovat ainutlaatuisia, mikä edellyttää ohjaajalta paljon toiminnallista viisautta sekä luottamusta siihen, mitä hän on aiemmin kokenut ja oppinut. Parhaimmillaan ohjaajan luovuus tarjoaa lapsille uusia oppimista-voja ja onnistumisen iloa. (Autio & Kaski 2005, 65–66.)

5.4 Omat roolimme ohjaajina

Ohjaajina teimme jonkinlaisen perussuunnitelman jokaiselle kerralle. Perussuunnitelma sisälsi liikuntavälineiden valinnan etukäteen. Pääsääntöisesti paikalla olevien lasten määrä ratkaisi lopulta sen, millä lajeilla ja aktiviteeteilla tunti vietettiin. Varasuunnitelmia meillä ei aina ollut, mutta osallistimme lapset toimintaan, jolloin saatoimme hyödyntää heiltä tulleita ideoita. Lasten ideat poistivat meiltä myös kaoottisuuden sekä jonojen, odottamisen tai tyhjiä hetkien syntymisen. Lapset oppivat nopeasti täyttämään nämä tyhjät hetket omaehtoisella liikunnalla.

Mielestämme meille ei sattunut liikuntakoulussa suurempia virhearviointeja. Ohjaajien rooleina mainitsimme edellä ryhmän johtajan, ymmärtävän kuuntelijan ja vaikuttajan. Mielestämme jokainen meistä ohjaajista oli yhdistelmä näistä kolmesta roolista. Myös 13-vuotias apuohjaajamme osasi kuunnella lapsia todella hyvin ja ottaa huomioon heidän ajatuksensa. Kuunteleminen, oikeudenmukaisuus, tasavertainen kohteileminen, suvaitsevaisuus sekä terveet

elämäntavat olivat liikuntakoulussa tärkeimpiä arvojamme. Olennaista olivat myös ohjaajien empaattisuus ja aitous.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Karhulan Urheilijat sai ehdotuksen liikuntakoulun perustamisesta keväällä 2014. Samalla alkoi itää ajatus tutkia liikuntakoulun perustamista ja toimintaa. Karhulan Urheilijoiden johtokunta kannatti ajatusta. Seuran puheenjohtaja antoi meille vapaat kädet sekä liikuntakoulun että tutkimuksen toteuttamiseen. Lokakuussa 2014 liikuntakoulu aloitti toimintansa. Tavoitteena oli selvittää liikunnan vaikutuksia 4–9-vuotiaiden lasten kehitykseen. Tarkastelimme asiaa paitsi teorian kautta, myös Kotkassa toimivan liikuntakoulun avulla. Tammi-kuussa 2015 toteutimme kyselyn liikuntakoululaisille ja heidän vanhemmilleen. Kysyimme heidän mielipiteitään liikuntakoulusta sekä lasten ruokailutavoista ja nukkumisesta. Kysyimme vanhemmilta mielipidettä ohjaajan roolista. Lapsilta kysyimme lisäksi mielipidettä ryhmätovereista ja suosikkileikeistä. Havainnoimme lapsia ja heidän toimintaansa koko toimintakauden ajan. Kerättyä havainnointi- ja kyselyaineistoa peilasimme laajaan kirjallisuuskatsaukseen, joka vahvisti omaa tulkintaamme aineistosta. Kirjallisuuskatsausta kirjoittaessamme meille tuli mieleen muitakin asioita, joita kyselyissä olisi voinut kysyä. Opinnäytetyön varsinainen kirjoittaminen tapahtui kesän ja syksyn 2015 aikana.

6.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkittaessa ja havainnoitaessa ihmisiä on huomioitava tutkimuksen eettisyys. Tutkimusetiikan normit voidaan Riitta-Liisa Kokon (2011, 294) mukaan jakaa totuuden etsimistä ja tiedon luotettavuutta koskeviin normeihin, tutkittavien ihmisarvon kunnioittamiseen liittyviin normeihin ja tutkijoiden keskinäisiä suhteita kunnioittaviin normeihin. Toisaalta tutkimusetiikka voidaan tiivistää myös kolmeksi negatiiviseksi normiksi: tutkimuksen kohdetta ei saa vahingoittaa, tutkimusta koskevista asioista ei saa valehdella tiedeyhteisölle eikä yhteiskunnalle eikä muiden aineistoja tai tuloksia varastaa.

Oman tutkimuksemme eettisyyden varmistimme sillä, että kysyimme jo syksyllä luvan liikuntakoululaisten vanhemmilta kyselyn tekemiseen. Jokainen vanhempi ja lapsi sai itse päättää, osallistuiko kyselyyn vai ei. Suurin osa sekä vanhemmista että lapsista vastasi mielellään kyselyihin ja he kokivat sen myös hyvänä keinona vaikuttaa ja osallistua ryhmän toimintaan. Kaikki kyselytulokset esitimme nimettöminä. Pidimme myös huolen siitä, että teoriaa kirjoittaessamme laitoimme lähdeviitteet ja kirjoitimme lähdeluettelon asianmukaisesti.

6.2 Tutkimuskysymykset

Kuten johdannossa jo mainitsimme, etsimme opinnäytetyömme avulla vastausta seuraaviin kolmeen kysymykseen:

1. Toteutuvatko Halisko-hankkeen liikuntakasvatustavoitteet Kotkan liikuntakoulussa?
2. Mikä on ohjaajan rooli liikuntakoulussa?
3. Miten liikuntakoulua pitäisi kehittää?

6.3 Toimintatutkimus vai toiminnallinen opinnäytetyö?

Pohdimme kirjoittaessamme, onko opinnäytetyömme toimintatutkimus vai toiminnallinen opinnäytetyö. Vilkkä (2006, 76) kirjoittaa, että ammattikorkeakouluissa tehtävät opinnäytetyöt ovat pikemminkin toiminnallisia opinnäytetöitä kuin toimintatutkimuksia. Hän jatkaa, että toimintatutkimus edellyttää kehittämismenetelmien hallintaa ja asiantuntijuutta, kun taas opinnäytteessä asiantuntijuus on vasta kehittymässä. Heikkinen (2015, 204) kirjoittaa toimintatutkimuksesta. Hänen mukaansa toimintatutkimuksessa tutkija ei ole ulkopuolinen, vaan osallistuu aktiivisesti toimintaan ja tekee siihen muutoksia. Toimintatutkimuksessa teoria ja käytäntö voidaan nähdä saman asian eri puolina. Toimintatutkimus lähtee siitä ajatuksesta, että käytäntö on teorian sisällä ja teoria käytännön sisällä. Toimintatutkimuksen ytimessä ovat myös oppiminen ja kehittyminen. (Heikkinen 2015, 204–205.) Toimintatutkimuksen kohde voi olla lähes mikä tahansa ihmiselämään liittyvä piirre. Aloite tulee usein aiemmissa tutkimuksissa havaittujen ongelmien ratkaisutarpeesta, tutkijoiden aloitteesta.

Toisaalta myös tutkimuskohde itse tai esimerkiksi sitä edustava järjestö voi tehdä aloitteen. Toimintatutkimuksen avulla tuotetaan mahdollisimman reaaliaikaista tietoa, jonka avulla pyritään edistämään muutosta ja tekemään parannuksia toimintaan. Toimintatutkimuksen avulla tuotetaan myös uutta tietoa kerätyn aineiston avulla, vaikka käytännön muutokset eivät onnistuisikaan. (Kuula 2006.)

Päädyimme siihen tulokseen, että oma opinnäytetyömme on jotakin toimintatutkimuksen ja toiminnallisen opinnäytetyön väliltä. Asiantuntijuutemme on vasta kehittymässä, mikä näkyikin esimerkiksi siinä, että jos olisimme ensin tehneet kirjallisuuskatsauksen, olisimme ehkä kysyneet erilaisia asioita kyselyssämme. Emme kuitenkaan olleet ainoastaan ulkopuolisia tutkijoita, vaan aktiivisesti toimintaan osallistuvia ja muutoksia tekeviä.

6.4 Tutkimusmenetelmät

Pohdimme aluksi, millä menetelmällä lähdemme tutkimustamme toteuttamaan. Lopulta päädyimme valitsemaan tutkimusmenetelmiksi lasten havainnoinnin liikuntakoulussa sekä kyselyt lapsille ja heidän vanhemmilleen, sillä ne tuntuivat soveltuvan tutkimuksemme tarkoitukseen parhaiten. Käymme seuraavassa havainnointia ja kyselyä läpi ensin teorian kautta ja sitten oman tutkimuksemme näkökulmasta.

Havainnointi

Havainnointi on yksi tieteellisen tutkimuksen perusmetodeista. Havainnointi voidaan jaotella tarkkailevaan havainnointiin, osallistuvaan havainnointiin, aktiivoivaan osallistuvaan havainnointiin, kokemalla oppimiseen ja piilohavainnointiin. Tarkkaileva havainnointi tarkoittaa sitä, että havainnoinnin kohdetta tarkastellaan ulkopuolelta. Tutkija ei siis osallistu tutkimuskohteensa toimintaan. Tutkija oppii katsomalla. Tarkkaileva havainnointi sopii esimerkiksi kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan. Osallistuminen tapahtuu kuitenkin tutkimuskohteen ehdoilla ja ennalta sovitun ajanjakson. Havainnointi tapahtuu täl-

löin ennalta valitusta teoreettisesta näkökulmasta ja on suunniteltu tämän näkökulman avulla. Osallistuvan havainnoinnin edellytys on, että tutkijalla on jonkinlaisia sosiaalisia suhteita tutkittavaan yhteisöön. Tutkija voi käyttää esimerkiksi yhteisön tuntevaa avainhenkilöä apuna herättämään luottamusta. Aktiivoiva osallistuva havainnointi pyrkii paitsi ymmärtämään tutkimuskohdettaan, myös muuttamaan sitä. Aktivoiva osallistuva havainnointi on toiselta nimeltään toimintatutkimus. Sitä toteutetaan vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Aktivoivan osallistuvan havainnoinnin avulla pyritään saamaan tutkimuksen kohteena olevan yhteisön jäsenet aktiiviseen rooliin omassa toiminnassaan. Kokemalla oppiminen tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu tutkimuksensa kohteena olevan yhteisön arkipäivään. Hänen tarkoituksenaan on oppia näkemään tutkittavaa todellisuutta samoin kuin tutkimuksen kohde sen näkee sekä ymmärtämään, miksi ja miten tutkimuksen kohteen arki muotoutuu niin kuin muotoutuu. Tutkija kuuntelee, kyselee ja haastattelee sekä katselee ja tarkkailee. Kokemalla oppimista voidaan tarkastella myös etnografisena tutkimuksena, jos kokemiseen liitetään tietynlainen tutkimusasetelma ja kysymisen tapa. Tutkijalla on oltava useita menetelmiä ja lähestymistapoja havainnoidessaan moninaista tutkimusaineistoaan. Piilohavainnointi voidaan jakaa kahteen tyyppiin, joista ensimmäisessä tutkija osallistuu tutkimuksensa kohdeyhteisön jäsenten elämään näiden siitä tietämättä. Tutkijan on tällöin pysyttävä ulkopuolisena, eikä hän saa vaikuttaa tilanteiden kulkuun. Toisessa tyypissä tutkija osallistuu tutkimuksensa kohteen toimintaan ensisijaisesti muista syistä. Tutkimussyyt ovat toissijaisia. Tätä voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun tutkija tutkii omaa työyhteisöään. (Vilkkä 2006, 43–49, 53–54.)

Havainnoinnin avulla saa paljon tietoa, mutta tutkijalla on oltava myös taustatietoa. Ilman taustatietoa on vaikea tarkasti käsittää sitä, mitä havainnot todellisuudessa kertovat. Havainnointi kohdistuu verbaalisen ilmaisun lisäksi myös esimerkiksi ilmeisiin, eleisiin, asentoihin sekä liikehdintään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Havainnointimme oli lähinnä aktivoivaa osallistumista. Keräsimme havainnointiaineistoa jokaisella liikuntakoulukerralla. Siten saimme havaintoja monenlaisista tilanteista ja näimme lapsissa tapahtuneen muutoksen. Vilkkä (2006, 70) kirjoittaa myös tutkijan roolista. Meillä oli tässä opinnäytetyössä pohdittavana omat roolimme paitsi tutkijoina, myös liikuntakoulun ohjaajina ja ihmisinä. Oma persoona on vahvasti läsnä työskenneltäessä lasten kanssa. Lapset

vaistoavat herkästi teennäisyyden, mutta osaavat myös arvostaa aikuisia, jotka todella kuuntelevat, mitä heillä on sanottavana. Tutkijoina meidän oli helpompi saada aikaan muutosta, kun lapset luottivat meihin ja lähtivät helpommin ehdotuksiin mukaan. Se helpotti ohjaajan roolissa olemista. Se, että lapset luottivat meihin, näkyi siinä, että he uskalsivat olla omia itsejään ja välillä näyttää negatiivisiakin tunteitaan.

Kysely

Kyselyn tarkoituksena on kysyä tietyin kriteerein valitulta ihmisjoukolta vastauksia samoihin kysymyksiin. Kyselyjä voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Se, mitä tutkimuksessa halutaan saada selville, vaikuttaa kyselyn toteuttamiseen, kysymysten ja vastaajajoukon rajauksen valintaan. Kyselyn vastauksia voidaan kyselyn muodosta riippuen analysoida kvantitatiivisesti ja kvalitatiivisesti. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Me valitsimme tämän opinnäytetyön yhdeksi aineistonkeruumenetelmäksi paperisen kyselylomakkeen, joka Vallin (2015, 84) mukaan on yksi perinteisimmistä tutkimusaineiston keruumenetelmistä. Emme halunneet tehdä sähköistä kyselyä. Ajattelimme, että lasten on helpompi vastata paperiseen kyselylomakkeeseen niin, että me haastattelemme heitä. Näin saatoimme tarpeen tullen kysyä tarkentavia kysymyksiä tai lapset saattoivat kysyä meiltä, mikäli he eivät ymmärtäneet jotakin kysymystä. Myös vanhempien kyselyn päätimme toteuttaa paperisena, jolloin vanhemmat saattoivat täyttää lomakkeen sillä aikaa, kun lapset olivat liikuntakoulussa. Mielestämme saimme tällä tavoin enemmän vastauksia kuin jos olisimme toteuttaneet kyselyt sähköisessä muodossa.

7 KOTKAN HALISKO-LIIKUNTAKOULU

Liikuntakoulumme aloitti toimintansa lokakuussa 2014. Muutamalla ensimmäisellä kerralla apunamme oli yksi Karhulan Urheilijoiden urheilukouluohjaajista. Koko kauden ajan meillä oli apuohjaajana myös yksi seuran nuorisovalmennusryhmän nuorista urheilijoista. Lapsia ryhmässä oli noin 20. Määrä vaihteli viikoittain. Joillakin kerroilla lapsia saattoi olla yli 20, joillakin kerroilla vain 15.

Liikuntakoulukertoja oli yhteensä 21. Liikuntakoulun talvikausi päättyi huhtikuussa 2015. Jäsennämme seuraavassa aineistoamme ja siitä tehtyä tulkintaa aiempien lukujen perusteella. Pohdimme tavoitteita, ryhmän roolia ja ohjaajan ammatillisuutta.

7.1 Halisko-liikuntakoulun tavoitteet

Luvussa 2 kerroimme Halisko-liikuntakoulun toiminnalle asetetuista tavoitteista. Pää tavoitteena on tietysti saada lapsi liikkumaan ja liikuntakouluissa painotetaan nimenomaan iloista yhdessä liikkumista. Haliskon tarkoituksena on antaa kaikille lapsille tasavertaiset mahdollisuudet liikkua. Siitä syystä liikuntakoulut ovat edullisia ja tarjoavat monipuolisia vaihtoehtoja liikunnan harrastamiseen. Haliskon konseptille on tärkeää tuoda esille myös terveellisen ravinnon ja riittävän unen merkitys.

Meidän liikuntakoulussamme tavoitteet toteutuivat erityisesti iloisen yhdessä liikkumisen kautta. Liikuntaleikkimme olivat ohjattuja, mutta toisaalta myös hyvin vapaita. Lapsia ei pakotettu osallistumaan, mutta heitä kannustettiin siihen. Lasten annettiin osallistua leikkeihin ja toimintoihin oman osaamisensa puitteissa. Lapset toivoivat paljon erilaisia leikkejä ja mahdollisuuksien mukaan toteutimme heidän toiveitaan. Liikunnan monipuolisuus näkyi toisen ohjaajan sekä apuohjaajan taustojen kautta. Molemmilla on kokemusta urheilukouluista sekä muusta urheiluseuratoiminnasta, joten liikuntaleikkien lisäksi pääsimme myös opettelemaan lasten kanssa yleisurheilun perusteita, muun muassa turbokeihään heittämistä, aitajuoksua ja pallonheittoa.

Otimme lasten kanssa muutamalla kerralla puheeksi ravinnon ja unen. Kyselimme lapsilta heidän ruokailutottumuksistaan ja nukkumisestaan. Myös kyselylomakkeissa kysyimme sekä vanhemmilta että lapsilta heidän tavoistaan ravinnon ja unen suhteen.

7.2 Ryhmä

Luvussa 5 keskityimme kertomaan ryhmästä, sen ohjaamisesta ja ohjaajan roolin tärkeydestä. Ryhmä on joukko ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja joilla on jokin yhteinen tavoite tai tehtävä. Alussa ryhmän

jäsenet ovat toisilleen tuntemattomia, mutta ajan kuluessa he tutustuvat ja löytävät oman roolinsa ryhmän sisällä. Ryhmät toimivat usein kausiluontoisesti, jolloin käsillä on jossain vaiheessa myös ryhmän hajoaminen.

Meidän liikuntakoulussamme ryhmän yhteinen tehtävä oli viettää hauska tunti yhdessä liikkuen. Mielestämme ryhmä oli alusta asti yllättävän hyvin toimiva ja ryhmäytyminen tapahtui nopeasti. Roolit jakautuivat pitkälti sosiaalisten ja reippaiden lasten sekä hiljaisempien ja ujompien lasten kesken. Nämä sosiaalisemmat lapset olivat eniten äänessä ja tekemässä päätöksiä toiminnan suhteen. Mukana oli muutama erittäin vahva persoona, mutta suuremmilta konflikteilta välttyttiin. Minkäänlaista kiusaamista ei esiintynyt satunnaisia tönimisiä lukuunottamatta. Jotkut lapsista saattoivat kiukustua jostakin asiasta ja väsymys aiheutti myös omat itkunsa, mutta pääsääntöisesti ryhmä keskittyi itse asiaan, iloiseen yhdessä liikkumiseen. Lapsille suunnatussa kyselyssä kysimme lapsilta, mitä he pitävät ryhmätovereistaan. Suurin osa lapsista piti ryhmätovereistaan, mutta yksi lapsi kertoi, ettei pidä heistä. Syytä kysyessämme saimme vastaukseksi: ”koska kaverit ovat niin nopeita!”

Ryhmä muodostui nopeasti hyvin omatoimiseksi ja itseohjautuvaksi. Ennen varsinaisen toiminnan alkamista ryhmän jäsenet keksivät itse alkuleikkejä tai vaan juoksivat ympäri salia. Usein joku lapsista aloitti jonkun leikin ja toiset seurasivat perässä. Lapset heittelivät ilmoille paljon omia ideoita leikeistä. Joissakin tilanteissa jäimme jopa miettimään, toimisiko ryhmä paremmin ilman ohjaajaa. Ohjautuiko ryhmä itse leikkeihin vai osallistivatko ohjaajat ryhmän toimintaan?

Ryhmän hajoaminen ja liikuntakoulun loppuminen oli ainakin ohjaajille yllättävän haikeaa. Suurin osa lapsista oli melko pieniä, eivätkä he välttämättä sisäistäneet asiaa samalla tavalla. Osa lapsista harmitteli kauden päättymistä ja kyseli, jatkuuko toiminta kesällä tai syksyllä. Ryhmän senhetkiset tunteet voi hyvin kiteyttää yhden sanavalmiin lapsen viimeiseen kommenttiin: ”Nähdään ensi vuonna!”

7.3 Ohjaajan rooli

Luvussa 5 kerroimme ohjaajista. Hyvä ohjaaja on aito, turvallinen, rehellinen ja läsnä. Hyvä ohjaaja kohtaa lapsen yksilönä, vaikka kyseessä onkin ryhmä.

Ohjaaja toimii ryhmänvetäjän roolin ohessa myös kasvattajana. Kasvatuskumppanuus vanhempien kanssa on tärkeää. Ohjaaja toimii ryhmänsä kanssa omalla persoonallaan. Meidän ryhmässämme oli kaksi varsinaista ohjaajaa ja yksi apuohjaaja. Vaikka apuohjaaja olikin vasta teini-ikäinen, lapset selkeästi mielsivät hänetkin aikuiseksi. Hänen toimintansa ja roolinsa olivat samalla viivalla meidän varsinaisten ohjaajien kanssa, ja oli hyvä, että lapsetkin ymmärsivät sen. Yksi vanhemmista kirjoitti seuraavan kommentin kyselylomakkeeseen:

Hatun nosto teille: kiljuvat, ehkä jo hieman yliväsyneet 5-vuotiaat illalla kello 19 ja silti saatte ne tekemään hallitusti jotain.

Lapsilta ja vanhemmilta saatu palaute kertoi paljon ohjaajan roolin tärkeydestä. Kyselyn perusteella kaikki vanhemmat pitivät ohjaajan roolia hyvin tärkeänä, aikuisen esimerkkinä ja hyvän ja turvallisen ilmapiirin luojana. Myös lapsilta saadut vastaukset ohjaajan roolista olivat positiivisia. Koimme itse roolimme myös tärkeänä. Olimme lapsille auktoriteetti, aikuinen, tuki ja turva. Hyvin nopeasti lapset oppivat tukeutumaan meihin. Pidimme tärkeänä sitä, että liikuntakoulussamme kaikilla oli hauskaa. Emme pakottaneet lapsia mihinkään, mihin lapset eivät halunneet osallistua. Pidimme kuitenkin tärkeänä kannustaa lapsia kokeilemaan ja tulemaan mukaan. Koimme, että lapsilla oli turvallinen olo ja että he pitivät liikuntakoulusta, sillä osanotto oli hyvä kauden loppuun asti.

7.4 Kyselyt

Teimme kyselyt sekä vanhemmille että lapsille. Kyselyt tehtiin kauden puolivälissä, joulutauon jälkeen. Vanhempien kyselyyn vastasi kahdeksan henkilöä, joista kaikki olivat äitejä. Lasten kyselyyn vastasi 16 lasta, seitsemän poikaa ja yhdeksän tyttöä. Kyselyyn vastanneiden lasten iät olivat neljästä yhdeksään vuotta. Molemmat kyselylomakkeet ovat liitteinä (liitteet 1 ja 2).

Vanhemmille tehty kysely

Vanhemmilta kysyimme aluksi perustietoja, kuten asuinpaikkaa, lapsen aiempia liikuntaharrastuksia sekä sitä, mistä he olivat saaneet tiedon liikuntakoulusta. Vastanneista kaksi asui Metsolassa, kaksi Korelassa, kaksi Hovinsaaressa, yksi Aittakorvessa ja yksi Kotkansaaressa. Kaikkien vastanneiden lapset olivat harrastaneet liikuntaa aikaisemmin. Lajeina oli muun muassa yleisurheilua, koripalloa, jumppaa, jalkapalloa, bailatinoa, luistelua, hiihtoa, uintia sekä painia. Vastanneet mainitsivat tässä kohdassa myös kotiliikunnan, kuten pyöräilyn ja luonnossa liikkumisen. Vastaajat olivat saaneet tiedon liikuntakoulusta päiväkodista (ilmoitustaululta, mainoslehtisestä), koululta/esikoululta, Karhulan Urheilijoiden internetsivuilta tai edellisenä kesänä Karhulan Urheilijoilta.

Kysyimme peruskysymysten jälkeen liikunnan tärkeydestä, ohjaajan roolista, ruokailutottumuksista ja nukkumisesta. Kysyimme vanhemmilta myös, mitä heidän lapsensa kotona puhuvat liikuntakoulusta. Lopuksi vanhemmat saivat vapaasti antaa meille risuja ja ruusuja. Kaikki vastaajat pitivät hyvin tärkeänä sitä, että heidän lapsensa harrastavat liikuntaa. Ohjaajan roolin vastaajat näkivät tärkeänä. Vastaajien mielestä ohjaajan tehtävänä on toimia ohjaajana, innostajana, aikuisen esimerkkinä. Vastaajien mielestä ohjaajan on oltava kannustava, jämäkkä ja johdonmukainen, myös opastaminen ja kurinpito mainittiin. Ohjaajan on otettava lasten taso huomioon mahdollisuuksien mukaan. Ohjaajan on vastaajien mielestä tehtävä liikunnasta turvallista ja annettava erilaisia näkökulmia liikkumiseen. Ohjaajan tehtävä on auttaa ja opastaa ja luoda turvallisuudentunnetta niin lapsille kuin vanhemmillekin.

Ruokailutottumuksista kysyessämme vastaajat kertoivat, että heidän lapsensa syövät säännöllisesti ja pääsääntöisesti viisi kertaa päivässä. Vastaajien lapset söivät aamiaisen, lounaan, päivällisen ja iltapalan. Välipalaa lapset söivät toisinaan. Vastaajien lapset söivät normaalia kotiruokaa. Lasten ei tarvinnut pitää kaikesta, mutta heitä kannustettiin kuitenkin maistamaan kaikkea. Vastaajat kertoivat lasten syövän monipuolisesti kasviksia ja hedelmiä, mutta myös herkuja toisinaan.

Lähes kaikkien vastanneiden lapsilla oli säännöllinen nukkumaanmeno-aika. Nukkumaanmeno-aika vaihteli iltakahdeksan ja iltakymmenen välillä. Lasten unentarve on yksilöllistä ja se näkyikin vastauksissa. Vastaajien ilmoittama

tuntimäärä vaihteli seitsemästä tunnista kolmeentoista tuntiin yössä. Vastauksista saattoi lukea sen, että vastaajat pitivät unirytmien säännöllisyyttä tärkeänä.

Kysyessämme, mitä lapset puhuivat liikuntakoulusta kotona, vastanneet kertoivat seuraavaa: lapset kertoivat kotona, mitä olivat tehneet ja oppineet liikuntakoulussa. Vastaajat kertoivat lasten myös kovasti odottavan keskiviikkoiltoja ja liikuntakoulua.

Risuja ja ruusuja kysyessämme saimme myös palautetta. Negatiivisena puolelta vanhemmat näkivät liikuntakoulun myöhäisen kellonajan. Liikuntakoulu alkoi vasta iltaseitsemältä, jolloin pienet lapset usein jo alkavat valmistautua iltatoimiin. Liikuntakoulun alusta saimme myös hieman risuja, sillä ryhmä oli alkuun melko levoton. Positiivisina puolina vanhemmat mainitsivat sen, että liikuntakoulu oli hyvä ja että se sijaitsi lähellä. Myös vahva ystävyys lasten kanssa oli vastaajien mielestä näkyvissä. Yksi vastaajista piti tärkeänä, että liikuntakouluun sai tulla jo 4-vuotiaana. Senikäisille on harvemmin tarjolla mitään ohjattua liikuntaa. Vastaajat olivat yleisesti ottaen sitä mieltä, että teimme hyvää työtä ja että meidän tuli jatkaa samaan malliin.

Lapsille tehty kysely

Lapsille teimme kyselyn haastattelumuotoisesti. Toinen ohjaajista otti aina jonkun lapsista haastateltavaksi. Kyselylomakkeen ensimmäisiin kysymyksiin olimme antaneet vastausvaihtoehdot hymynaamoilla. Lapset saivat niistä valita sen, joka kuvasti heidän mielipidettään parhaiten. Kysyimme lapsilta hymynaamojen avulla, mitä mieltä he olivat liikuntakoulusta ja millä mielellä he sinne tulevat. Kysyimme heidän mielipidettään ryhmätovereista ja ohjaajista. Lisäksi kysyimme, millä mielellä lapset lähtevät kotiin. Avoimina kysymyksinä kysyimme lempilajeja, joita liikuntakoulussa oli jo kokeiltu sekä sellaisia leikkejä, joita emme olleet kokeilleet, mutta joita lapset toivoivat saavansa kokeilla. Kysyimme lasten mielipidettä omista ruokailutottumuksistaan ja nukkumistottumuksista.

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että liikuntakoulu oli joko erinomainen tai hyvä. Lapset myös tulivat liikuntakouluun erinomaisella tai hyvällä mielellä. Ryhmätovereita lapset pitivät suurimmaksi osaksi erinomaisina tai hyvinä.

Kahden mielestä ryhmätoverit olivat ”ok” ja yhden mielestä tyydyttäviä. Yksi lapsista vastasi, että ryhmätoverit olivat huonoja. Kysyimme tällöin, miksi lapsi koki ryhmätoverit huonoina. Vastaus kysymykseemme oli: ”koska kaverit on niin nopeita”. Suurin osa lapsista piti ohjaajia erinomaisina. Kolme lasta piti ohjaajia hyvinä ja kahden mielestä ohjaajat olivat ”ok”. Millä mielellä lähdet kotiini -kysymyksen vastauksissa oli enemmän vaihtelua. Kolme vastaajaa lähti kotiin erinomaisella mielellä, viisi hyvällä mielellä, kaksi ”ok”-mielellä, kaksi tyydyttävällä mielellä ja neljä huonolla mielellä. Negatiivisemmat vastaukset johtuivat kuitenkin enemmän siitä, että lasten mielestä liikuntakoulu loppui aina liian aikaisin. Lapset olisivat halunneet sen kestävän pidempään kuin tunnin.

Lempilajeina lapset mainitsivat polttopallon, X-hipan, juoksemisen, jäätelöautohipan, jalkapallon sekä hippaleikit ylipäättään. Lasten toiveet leikeistä ja peleistä olivat lähes samoja edellisten vastausten kanssa. Joitakin hippaleikkejä, kuten kilpikonnahippaa ja jäähippaa lapset toivoivat lisäksi.

Ruokailutottumuksista kysyttäessä lapsista 13 kertoi syövänsä sekä aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen että iltapalan. Yksi vastasi syövänsä kaikki muut ateriat, mutta ei aina syö välipalaa. Kaksi lapsista ei vastannut kysymyseen lainkaan. Seitsemän lasta kertoi käyvänsä nukkumaan iltakahdeksalta, kolme lasta iltaseitsemältä ja kaksi lapsista iltakymmeneltä. Kaksi lasta ei vastannut kysymykseen lainkaan. Yksi lapsista ei osannut sanoa, mihin aikaan hän käy nukkumaan.

7.5 Tulkinta

Tiesimme jo liikuntakoulua aloittaessamme, että kellonaika oli myöhäinen, mutta tuolloin se oli ainoa vapaa vuoro, joka kaupungilla oli tarjota millään koululla. Myös alun kurinpitovaikeudet saimme selvitettyiksi. Vanhemmat olisivat mielellään olleet salissa katsomassa, mitä heidän lapsensa tekivät liikuntakoulussa, mutta se vaikeutti meidän työtämme. Lapset eivät tuntuneet tietävän, ketä heidän piti kuunnella, kun ohjeita annettiin. Suuri osa vanhemmista ohjeisti itse lapsiaan salin laidalta. Lopulta pyysimme vanhempia odottamaan alhaalla tai oven ulkopuolella. Lapset oppivat kuuntelemaan ohjaajia, mutta

samalla tiesivät vanhempien olevan lähellä. Se loi heille turvallisuuden tunteen, mutta rauhoitti liikuntatilanteita huomattavasti.

Liikuntakoulumme toimi mielestämme todella hyvin. Sekä meidän ohjaajien että lasten mielestä liikuntakouluun oli mukava tulla ja liikunnan ilo ja riemu näkyivät ja kuuluivat. Monta kertaa kävi niin, että kun tuli aika lopettaa liikuntakoulu siltä kerralta, lasten suusta kuului: ”pitääkö nyt jo lähteä kotiin?” Lapset silmin nähden nauttivat liikunnasta ja liikuntakoulussa olemisesta ja olisivat jaksaneet jatkaa huolimatta siitä, että kellonaika oli myöhäinen. Monilla lapsilla liikuntakoulu alkoi siihen aikaan, kun he normaalisti olisivat menneet nukkumaan. Joissakin lapsissa se tosin näkyi. Toisinaan jotakuta lasta saattoi alkaa itkettää kesken liikuntakoulun. Itku liittyi usein väsymykseen, sillä varsinaista syytä itkulle ei koskaan löytynyt. Lasta itketti aivan kaikki, jopa konsolipeli, jota hän ei ollut saanut pelatuksi läpi. Mielestämme tämä myös osoitti sen, että lapsilla oli liikuntakoulussa niin turvallinen olo, että he saattoivat ohjaajan sylissä itkeä kaikki itkut. Lapset kertoivat meille myös paljon asioita, jotka olivat heille tärkeitä. Meistä oli tärkeää kuunnella heidän asiansa, vaikka se olisikin vienyt hetken liikunta-ajasta. Tärkeäksi koimme myös sen, että lapset saivat kauden päätteeksi diplomit (liite 3) liikuntakoulussa käymisestään. Mielestämme se loi lapsille tunteen siitä, että heitä arvostettiin liikuntakoulussa ja että heitä pidettiin tärkeinä.

Kyselyjen ja havaintojemme perusteella tulimme jo kesällä siihen johtopäätöseen, että liikuntakoulumme oli onnistunut kokeilu ja että sitä voisi jatkaa seuraavallakin toimintakaudella. Karhulan Urheilijat pitivät melkein pä itsestään selvyytenä, että jatkamme liikuntakoulua. Meiltä kysyttiin ainoastaan, että minkä salivuoron haluaisimme varata. Nyt kun pääsimme itse valitsemaan, saimme aikaisemman salivuoron, joka on paremmin linjassa myös Haliskon uniteeman kanssa. Liikuntakoulumme aloitti siis toisen toimintakautensa lokakuussa 2015. Mukana oli iloksemme useita edellisellä toimintakaudella mukana olleita lapsia.

7.6 Kehitysehdotuksia

Kotkan Halisko-liikuntakoulu voisi kehittää toimintaansa suunnittelemalla viikoittaista ohjelmaa tarkemmin. Jokaiselle kerralle emme ehtineet suunnitella

ohjelmaa valmiiksi ja toiminnassa saattoi tällöin olla lyhyitä tyhjiä hetkiä. Ne hetket lapset kuitenkin käyttivät omaehtoiseen liikkumiseen, esimerkiksi juoksemiseen. Kysyimme usein lapsilta toiveita seuraaviin leikkeihin. Usein kävi niin, että ideoita tuli aina samoilta, sosiaalisemmilta lapsilta. Ujommat lapset olivat yleensä hiljaa. Jatkossa voisi enemmän kysellä toiveita myös näiltä ujommilta lapsilta.

Ravinnon ja unen tärkeyden korostamiseen olisi voinut myös käyttää enemmän aikaa ja monipuolisempia menetelmiä sen sijaan, että niistä vain yhdessä juteltiin. Kauden päätyttyä olisi mahdollisesti voinut tehdä uuden kyselyn sekä lapsille että vanhemmille, jotta olisimme saaneet heiltä lisäksi kehittämisideoita.

7.7 Jatkotutkimusideoita

Halisko-liikuntakoulusta voisi tehdä myös jatkotutkimuksia. Tutkimusta voisi laajentaa esimerkiksi niin, että pohdittaisiin tarkemmin erilaisten liikuntalajien käyttöä lasten kehityksen tukemisen välineinä. Yhtenä tutkimuskohteena voisi olla liikuntakoulu jollekin erityisryhmälle. Tällöin voitaisiin tutkia, millaiset lajit tai liikkeet sopisivat vaikkapa kehitysvammaisille ja miten heidän motorisia taitojaan voitaisiin tukea. Yhtenä tutkimuskohteena voisi olla erilaisten tietokone- ja konsolipelien käyttö liikunnan välineinä. Voisiko niiden avulla lisätä lasten omaehtoista liikuntaa sen sijaan, että ne vain passivoittavat lapsia?

8 LOPUKSI

Liikuntakoulumme ja opinnäytetyömme kirjoittaminen paransivat mielestämme omaa ammatillista osaamistamme lasten kehityksen ja sen tukemisen näkökulmasta. Huomasimme, että pystyimme hyödyntämään aikaisempaa osaamistamme ohjatesamme lapsia liikuntakoulussa. Toisaalta opinnäytetyön kirjoittaminen ja lasten havainnoiminen opettivat koko ajan lisää. Lapsia havainnoidessamme opimme näkemään heidät ainutlaatuisina yksilöinä, joilla jokaisella oli omat erityispiirteensä. Opimme ohjaamaan ja tukemaan heitä niissä asioissa, joissa he sitä tarvitsivat.

Työtämme liikuntakoulussa arvostivat paitsi lapset ja heidän vanhempansa, myös muut tahot. Pääsimme osallistumaan liikuntakoulun puitteissa erilaisiin tapahtumiin. Osallistuimme helmikuussa 2015 TUL:n Kymenlaakson piirin juhlaan sekä temppuradan kanssa kahteen erillaiseen tapahtumaan, joista toinen oli huhtikuussa ja toinen syyskuussa 2015.

TUL:n Kymenlaakson piiri ry perustettiin helmikuussa 1919, lähes samoihin aikoihin kuin Työväen Urheiluliittokin. Vuoteen 1948 piirin nimenä oli Kymenlaakson piirikunta. Perustavassa kokouksessa mukana oli kahdeksan seuraa, mutta perustamisvuoden loppuun mennessä mukaan oli tullut seitsemän uutta seuraa. Nykyisin seuroja on mukana 38. Mukana on muun muassa yleisurheilu-, jalkapallo-, suunnistus- ja karateseuroja. (TUL Kymenlaakson piiri 2015a; TUL Kymenlaakson piiri 2015b.) Helmikuussa 2015 saimme kutsun tulla TUL:n Kymenlaakson piirin TUL:n päivän juhlaan (juhlan ohjelma liitteessä 4). Liikuntakoulumme palkittiin juhlassa vuoden 2014 liikuntatekona.



Kuva 5. Vuoden liikuntateko -palkinto

Huhtikuussa osallistuimme Kotkan kaupungin terveydenedistämisyksikön järjestämään Sydänviikon perhetapahtumaan (mainos liitteessä 5). Sydänviikkoa on vietetty jo yli 20 vuotta erilaisin teemoin ja tapahtumin. Vaikka tänä vuonna Sydänviikon kohderyhmänä olivatkin yli 60-vuotiaat, päätti terveydenedistämisen koordinaattori silti järjestää Kotkaan perhetapahtuman aiempien vuosien tapaan. Terveydenedistämisyksikkö on mukana monenlaisissa tapahtumissa, joista Sydänviikon perhetapahtuma on yksi esimerkki. Yksikkö tekee moniam-

matillista yhteistyötä erilaisissa terveyden edistämiseen ja terveystkasvatukseen liittyvissä hankkeissa yli kuntarajojen sekä eri hallintokuntien ja kolmannen sektorin kanssa. Yksikön tehtävänä on myös tuoda esiin kuntalaisten terveysnäkökohtia, jotta ne voitaisiin huomioida kunnallisessa päätöksenteossa. (Kotkan kaupunki 2015.)

Olimme mukana Sydänviikon perhetapahtumassa Halisko-liikuntakoulun temppuradan kanssa. Radasta kerroimme luvussa 2. Idea tapahtumaan osallistumisesta virisi toisen kirjoittajan ollessa tammi–helmikuussa 2015 työharjoittelussa Terveysten edistämisyksikössä. Sateinen ilma verotti hieman kävijöitä, mutta lapsia riitti kuitenkin radalla lähes koko tapahtuman ajan. Meillä oli mukana myös Halisko, liikuntakoulun oma maskotti, joka ihastutti lapsia temppuradan lähistöllä ja muuallakin tapahtuma-alueella. Halisko-maskottina toimi liikuntakoulussakin apuohjaajana ollut Karhulan Urheilijoiden nuori urheilija.



Kuvat 6–8. Halisko-maskotti ja temppurata perhetapahtumassa

Syyskuussa 2015 saimme pyynnön tulla temppuradan kanssa myös Kotkan Sosiaalidemokraattisen Työväenyhdistyksen järjestämään Konserttitalon korttelikirppikseen (mainos liitteessä 6). Temppurata sai niin lapset kuin aikuisetkin kokeilemaan erilaisia temppuja.

Opinnäytetyömme lisäsi mielestämme omaa ammatillista kasvuamme. Opimme paljon varhaiskasvatuksesta ja lasten kehityksestä sekä ohjaajan roolissa olemisesta. Koimme tärkeäksi lisäksi sen, että lapset saivat liikkua leikkien ja monipuolisesti. Monipuolisen liikunnan ja leikkilisen harjoittelun tuli-

sikin olla etusijalla alle 12-vuotiailla lapsilla. Heidän tulee saada harrastaa monenlaisia lajeja, eikä orjallisesti vain yhtä. (Mutanen 2015.) Liikuntakoulu ja mukana olleet lapset muodostuivat meille tärkeäksi oppimisen väyläksi. Siksi loppusanoiksi sopivatkin useamman lapsen viimeisen kerran jälkeen huikkaamat sanat: ”Kiitos, kun saimme olla täällä!”

LÄHTEET

- Aho, S. 2002. Minä. Teoksessa: Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, toim. Aho, S. & Laine, K. 1.-2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 20–57.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Conscientia Psykoanalyysin ja organisaatiokehityksen instituutti. 2014. Conscientia-menetelmä. Conscientian internetsivut. Saatavissa: <http://www.conscientia.se/fi/about.php> [viitattu 24.10.2015].
- Dowling, M. 2010. Young Children's Personal, Social and Emotional Development. Third edition. London: Sage.
- Halisko. 2015a. Halisko. Haliskon internetsivut. Saatavissa <http://www.halisko.fi/> [viitattu 16.2.2015].
- Halisko. 2015b. Tietoa. Haliskon internetsivut. Saatavissa: <http://halisko.fi/Materiaalit/Tietoa.aspx> [viitattu 27.9.2015].
- Halisko. 2015c. Liikuntakoulu ja Halisko-puisto. Haliskon internetsivut. Saatavissa: <http://halisko.fi/LiikuntakoulujaHalisko-puisto.aspx> [viitattu 24.10.2015].
- Heikkinen, H. L. T. 2015. Toimintatutkimus: kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle, toim. Valli, R. & Aaltola, J. 4. uudistettu ja täydennetty painos. PS-Kustannus. Juva: Bookwell Oy, 204–219.
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. 2003. Suhteita. Minä, me ja muut. 1.-4. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Kyselyt. Jyväskylän yliopiston internetsivut. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kyselyt> [viitattu 27.8.2015].
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kataja, E. 2014. Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa. Teoksessa: Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa, toim. Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. Suomen varhaiskasvatus ry. Tampere: Koppio-Niini Oy, 56–80.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-Kustannus. Juva: WS Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Kokko, R-L. 2011. Monitieteisen arviointitutkimuksen arvot ja etiikka. Teoksessa: Sosiaalityön arvot ja etiikka, toim. Pehkonen, A. & Väänänen-Fomin, M. PS-Kustannus. Juva: WS Bookwell Oy, 293–318.

Kotkan kaupunki. 2015. Terveysten edistäminen. Kotkan kaupungin internetsivut. Saatavissa: http://www.kotka.fi/asukkaalle/terveyspalvelut/terveyden_edistaminen [viitattu 25.8.2015].

Kronqvist, E.-L. 2011. Varhaispedagogiikan kehityopsykologinen perusta. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja, toim. Hujala, E. & Turja, L. PS-Kustannus. Juva: WS Bookwell Oy, 13–30.

Kuula, A. 2006. Toimintatutkimus. Luku 5.4. kokonaisuudesta Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html [viitattu 27.8.2015].

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Leinonen, J. 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa, toim. Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. Suomen varhaiskasvatus ry. Tampere: Kopio-Niini Oy, 16–40.

Lindon, J. 2013. Supporting Children's Social Development. Positive Relationships in the Early Years. Revised edition. London: Practical Pre-School Books.

Luoma, J. 2015. Lasten vähäinen liikunta vaarantaa jo normaalin kehityksen. Artikkelin Ylen internetsivuilla. Julkaistu 18.10.2015. Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2005/10/18/lasten-vahainen-liikunta-vaarantaa-jo-normaalin-kehityksen> [viitattu 24.10.2015].

Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Pedatieto. Saarijärven Offset Oy.

Mutanen, A. 2015. Tutkimus: Paineeton lapsiliikunta tuottaa huippu-urheilijoita – lahjakkuuksien jalostaminen varhaisiässä ei onnistu. Helsingin Sanomat 5.6.2015. Saatavissa: <http://www.hs.fi/urheilu/a1433474684815?jako=0a899810acf27bb14a55549bbab581ce> [viitattu 25.10.2015].

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Ojanen, T., Ritmala, M., Sívén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2013. Lapsen aika. 12.-15. painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Liikuntapedagogiikka. toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. PS-Kustannus. Juva: WS Bookwell Oy, 462–481.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja, toim. Hujala, E. & Turja, L. PS-Kustannus. Juva: WS Bookwell Oy, 136–150.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy yhteistyössä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html [viitattu 27.8.2015].

Sosiaali- ja terveysministeriö, STM. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113633/URN%3aNB%3afi-fe201504225286.pdf?sequence=1> [viitattu 25.8.2015].

Stern, D. 1992. Maailma lapsen silmin – mitä lapsi näkee, kokee ja tuntee. WSOY. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Suomen Työväen Urheiluliitto, TUL. 2015. Halisko. TUL:n internetsivut. Saatavissa: <http://www.tul.fi/Lapsetjanuoret/Halisko.aspx> [viitattu 16.2.2015].

Tampereen yliopiston avoin yliopisto. 2015. Sosiaalipsykologian peruskurssi. Ryhmät. Tampereen yliopiston avoimen yliopiston verkkosivut. Saatavissa: <http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html#Sivun%20alkuun> [viitattu 7.4.2015].

TUL Kymenlaakson piiri ry. 2015a. Historia. Saatavissa: <http://www.tulkymenlaakso.net/historia/> [viitattu 25.8.2015].

TUL Kymenlaakson piiri ry. 2015b. Seurat. Saatavissa: <http://www.tulkymenlaakso.net/yhteystiedot/seurat/> [viitattu 25.8.2015].

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja, toim. Hujala, E. & Turja, L. Juva: WS Bookwell Oy, 41–53.

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, toim. Valli, R. & Aaltola, J. 4. uudistettu ja täydennetty painos. PS-Kustannus. Juva: Bookwell Oy, 84–108.

Varhaiskasvatustilaki 19.1.1973/36. Saatavissa: [http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search\[type\]=pika&search\[pika\]=varhaiskasvatustilaki](http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search[type]=pika&search[pika]=varhaiskasvatustilaki) [viitattu 19.8.2015].

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes – oppaita 56. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1> [viitattu 19.8.2015].

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus lapsen oikeuksista. Saatavissa: http://www.lskl.fi/files/206/LOS_sopimus.pdf [viitattu 19.8.2015].

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Halisko-liikuntakoulua koskeva kysely vanhemmille

Hyvät vanhemmat. Toivomme, että voitte vastata näihin muutamaan opinnäytetyömme kannalta olennaiseen kysymykseen. Vastatkaa kysymyksiin ympyröimällä oikeaksi katso-
manne vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle. Vastata voitte nimettö-
mästi. Vastauksia käytetään opinnäytetyömme raportoinnissa. Kiitos!

1. Suhde lapseen 1. äiti 2. isä 3. muu

2. Lapsen ikä ____ vuotta

3. Kaupunginosa, jossa asutte _____

4. Onko lapsenne harrastanut liikuntaa aiemmin? Jos, mitä?

5. Mistä saitte tiedon liikuntakoulusta?

6. Kuinka tärkeänä pidätte sitä, että lapsenne harrastaa liikuntaa?

1. Hyvin tärkeänä 2. Jonkin verran tärkeänä 3. Ei ollenkaan tärkeänä

7. Millaisena näette ohjaajan roolin liikuntakoulussa?

9. Onko lapsellanne säännölliset ruokailutottumukset?

Millainen lapsenne ruokavalio pääsääntöisesti on?

10. Onko lapsellanne säännöllinen nukkumaanmeno aika ja montako tuntia lapsenne nukkuu keskimäärin yössä?

8. Mitä lapsenne puhuu kotona liikuntakoulusta?

9. Sana on vapaa! Terveiset, risut ja ruusut ohjaajille:

KIITOKSIA YHTEISTYÖSTÄ!

Halisko-liikuntakoulu: kysely lapsille



1. Sukupuoli ja ikä: 1. tyttö _____ 2. poika _____

2. Liikuntakoulu on mielestäni:



3. Millä mielellä tulet liikuntakouluun?



4. Mitä pidät ryhmätovereista?



5. Mitä pidät liikuntakoulun ohjaajista?



6. Millä mielellä lähdet kotiin?



7. Lempilajisi liikuntakoulussa?

8. Mitä haluaisit tehdä liikuntakoulussa?

9. Syötkö joka päivä aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan?

10. Onko sinulla nukkumaanmeno aika?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Diplomi liikuntakoululaisille



Suomen Työväen Urheiluliitto

Halisko

DIPLOMI

on suorittanut

menestyksekkäästi

Halisko-liikuntakoulun

talvikaudella 2014-2015.

iloista kesää toivottavat

Hanna, Satu & Milla

TUL:n päivän juhlan ohjelma.

TUL Kymenlaakson piiri ry



96 v.

**TUL:n Päivän Juhla
sunnuntaina 8.2.2015 klo 13.00**

**Karhulan työväenyhdistyksen juhla- ja kokoustila
(Vesivallinaukio 5 D, 48600 Kotka)**

Juhlakahvit alkaen klo 13.00

Ohjelma:

Avaus Sirpa Paatero, TUL pj. Kehitysministeri

Liikuntaesitys, Kotkan Kiri

Ansiomerkkien jako

V. 2014 Urheilijoiden palkitseminen

Liikuntaesitys, Kotkan Kiri



Tervetuloa!

Sydänviikon perhetapahtuman mainos.



SYDÄNVIIKON PERHETAPAHTUMA

SU 26.4.2015 KLO 10–14

Karhuvuoren urheilutalolla

Järj. Kotkan kaupungin Terveystieteiden yksikkö

Jalostutka

Kyykkää, mölkkyä ja erilaisia
pelejä

Korispiste / KTP-03

Temppurata

Nikkarinurkka

Perhesuunnistus

Kymen Tiekone Oy:n koneita

Ratsastusta

Meripeikko, Lakupupu ja

Halibernit klo 11–13 (säävaraus)

KTP-Basketin Väinö

Kahvio



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf



Vältä, muista – ennakoi.
LIKENNETURVA



Konserttitalon korttelikirppiksen mainos

Konserttitalon korttelikirppis la 5.9. klo 11-15

Kirpputori-/tuotemyyntiä, oheisohjelmaa, aitoa kotkalaista tunnelmaa.

Ohjelmassa:

- kaupunkilaisten kirpputori
- Puhallinorkesteri Kotka esiintyy kello 11:30-12
- TUL Kymenlaakson LIIKKEELLE kuntoviikkojen avaustapahtuma Keskuskadun kulttuurikuntorastilla klo 14: opastettu reipas kävely Keskuskadun patsaspuistossa. Tapahtuman avaa TUL:n pj Sirpa Paatero.
- POP UP grilli ja ravintola Vaustin kahvio
- Työväenyhdistyksen ja TSL Kotkan sekä konserttitalon toimijoiden toiminnan esittelyä
- Arpajaiset: kaikki vierailijat voivat osallistua maksutta arpajaisiin, joissa arvotaan korttelin yrittäjien lahjoittamia palkintoja.

Järjestää: Kotkan Sos.dem. Työväenyhdistys ry. yhdessä korttelin yritysten kanssa.

Lisätiedot. Työväenyhdistyksen toimistolta.

